Impact Publishers
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الدكتور ألبرت إيلليس
كاتب وعالم نفس معترف به دولياً

شعور أفضل

نفسية أفضل

حياة أفضل

علاج ذاتي معمّق لعواطفك

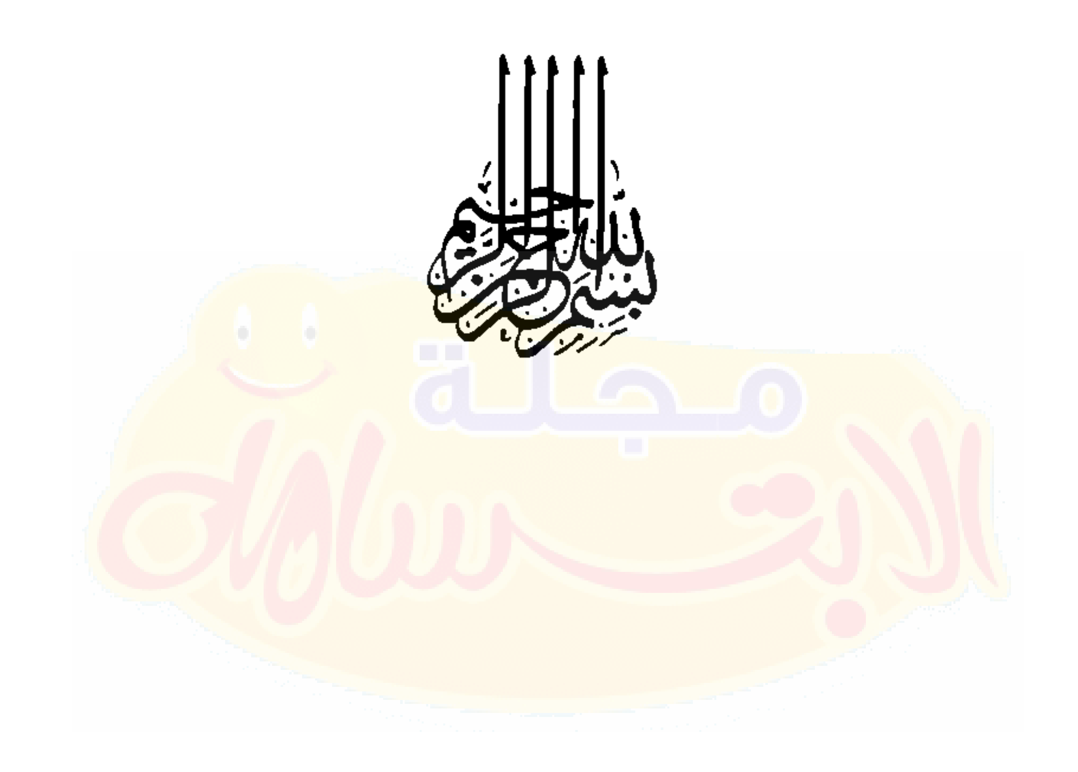

مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

شعــور أفضل

نفسية أفضـل

حيــاة أفضـل





يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الانكليزي

How To Make Yourself Happy
And Remarkably Less Disturbable

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Impact Publishers, Inc.,

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم

شعور أفضل
نفسية أفضل
حياة أفضل

العلاج الذاتي المعمّق لعواطفك

تاليف

البرت إيلليس

ترجمة

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

ISBN 9953-29-358-9

الطبعة الأولى

1424 هـ - 2004 م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم
هاتف: 860138 - 785108 - 785107 (961-1)
فاكس: 786230 (961-1) ص.ب: 5574-13 - بيروت - لبنان
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

الترجمة: مركز التعريب والبرمجة، بيروت - هاتف 811373 (9611)
التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

المحتويات


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

رسالة شكر

أودّ أن أشكر مرضاي على مرّ السنين الذين ساعدوني على تأليف هذا الكتاب وتطوير نظرية العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني وممارستها. فقد كان تعاونهم أساسياً.

قام إيميت فلتن وكيفن إفيريت فيتزموريس بقراءة أجزاء من مخطوطة هذا الكتاب وتقديم بعض الاقتراحات القيّمة. أما باتريس وارد وتيم رونيون فعملا بجهد على تنسيق نصوص المخطوطة. وأعدّ بوب ألبرتي الكتاب للنشر بمهارته المتميزة فجعله قابلاً للقراءة أكثر من ذي قبل. أشكر الجميع شكراً جزيلاً.


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

المقدمـــة

سيكون هذا الكتاب بمثابة اختبار في الكتابة بقدر ما يتعلق الأمر باستخدامي للغة.

منذ بضع سنوات، قرأت كتاب القبول والتغيّر وذُهلتُ بالفصل الذي كتبه روبرت زيتل حول "على صعيد اللغة المقبولة". يشير زيتل على غرار جاي. آر. كانتور ون. و. سميث وويليام جايمس إلى أن دراسة الانتباه والإدراك الحسي والذاكرة والتفكير هي بدقة أكثر أن يتنبه المرء ويدرك ويتذكر ويفكر. وكما يشير زيتل، يتم إساءة استعمال الكثير من الأسماء في علم النفس بدلاً من أن تُستبدل الأفعال والنعوت والصفات (الخيالية في الواقع) بالأحداث (الواقعية). كما أن علماء نفس آخرين، مثل جي بي غيلفورد، أشاروا إلى ذلك لعدة سنوات.

وهكذا، قررت أن أفضّل الأفعال على الأسماء في العديد من أبحاثي المهنية. وفيما كنت أؤلف هذا الكتاب، قرأت كتاب ويليام غلاسر "نظرية الاختيار" ووجدت أنه استعمل بتعمّد أفعالاً مثل "أحزن" بدلاً من استعمال الأسماء مثل "أشعر بالحزن". ومن خلال القيام بذلك، يشجع غلاسر وجهة النظر القائلة بأن المشاعر السلبية لا تحدث أو تتواجد بحكم حقها الشخصي بل أن لدينا الاختيار في إحداثها أو عدم إحداثها لأنفسنا. إننا الفاعلون فنتصرف بحيوية. لسنا تافهين وبالتالي ضحايا الظروف الخارجية.

وموافقةً على ما ذكره زيتل وغلاسر وغيرهما من المؤلفين، قررت تأليف هذا الكتاب لإلقاء الضوء على التفكير البشري والشعور والتصرف من خلال استعمال الأفعال بدلاً من تقديم أسماء مضللة. إنها تجربة اختبرها بنفسي للمرة الأولى في تأليف الكتب. وسنرى إلى ما ستؤول إليه الحال.

سبق وألّفت كتباً ومقالات عدة (بدون استعمال أي شكل من فعل "كان")، E-

prime ، وهي لغة ابتكرها الدكتور دايفيد بورلاند وتتبع المبادئ الاستدلالية العامة التي وضعها ألفرد كورزيبسكي وتستغني عن جميع أشكال فعل "كان". وبالتالي، بدلاً من الإفراط في التعميم وقول "إنني حزين"، تقول "أحزن نفسي الآن". لماذا؟ لأن قول "إنني حزين" يشير إلى أنك حزين بالكامل وستبقى كذلك على الأرجح. لذا، التحدث عن إحزان نفسك - كما في E-prime - يعوق استعمال اللغة غير الدقيق والمحبط للذات.

هذا الكتاب ليس مكتوباً بلغة E-prime لأنني وجدت أنها تتعارض نوعاً ما مع القابلية للقراءة. ولكنها تستخدم بعض الأسماء للإشارة إلى الفعل كما أنها تدعم استعمال الأفعال والنعوت في حالات كهذه. وتشجع بذلك استخدام نوع التفكير الذي أستخدمه وأعلّمه في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. وقد أظهر هذا النوع من العلاج منذ أن أوجدته في كانون الثاني/يناير 1955، أن الناس لا يحسّون بمشاعر مزعجة فحسب، مثل الحصر النفسي والكآبة، عند وقوع أحداث غير مرغوب بها في حياتهم. بدلاً من ذلك، يختارون جزئياً أن يُشعروا أنفسهم بالاستياء حيال تلك الأحداث. وبالتالي، يمكنهم أن يرفضوا فكرة إرعاب أو إحزان أنفسهم تجاهها.

يلقي هذا الكتاب الضوء من جديد على العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ويظهر لك أنه على الرغم من الأمور "السيئة" العديدة التي تحدث لك أو التي تجعلها تحدث، فإنك تملك الاختيار في كيفية الشعور والتصرف حيالها. يستخدم غلاسر في كتابه "نظرية الاختيار" صيغة المعلوم مفضّلاً بذلك الأفعال والنعوت على الأسماء. سأحاول استعمال هذه الصيغة جزئياً واختبارياً هنا، عسى أن تشجعكم على الإقرار باختيار ورفض إزعاج أنفسكم. سنرى ذلك مجدداً!

1

الفرق ما بين الشعور بتحسن والتحسن

هناك طرق عديدة لكي تتحسن وليس لتشعر بتحسن وحسب - ولكنني لن أعتمد على معظمها إنْ كنتُ مكانك. عندما تفرغ من قراءة الكتاب، ستصبح قادراً على التمييز بين ما ينفع وما يبدو جيداً وحسب.

إنّ أهداف العلاج النفسي ومقاربات مساعدة الذات الفعالة تأتي على نحو مزدوج: (1) لمساعدتك على إزعاج نفسك بقدر أقل و(2) لتمكينك من عيش حياة أكثر سعادةً ورغداً. فعندما تضايق نفسك حقاً بالهلع والكآبة والغضب والإشفاق على ذاتك وعندما تؤدي عملاً بشكل رديء مثل أن تثبط عزيمتك، تستسلم أو تتصرف بإكراه، فإنك تعيش حياة أقل سعادةً. يحاول العلاج النفسي الفعال مساعدتك على التخفيف من حدة الاعتقادات والسلوك المزعج للذات ويعلمك كذلك مهارات عيش حياة أكثر سعادة وواقعية. وبدون تحقيق أول هذه الأهداف، فإن بلوغ الهدف الثاني صعب ولكن ليس مستحيلاً.

إنْ ركّزت فقط على الهدف الأول من العلاج أي التخفيف من اضطرابك، قد تجد أن تحقيقه أكثر تعقيداً مما يبدو عليه في البداية. إنّ إزعاج نفسك بقدر أقل له وجهان مهمان: الشعور بتحسن والتحسن (إليس، 1972). إنّ الشعور بتحسن مهم لأنك تميل

إلى التصرف برداءة عندما تشعر بالسوء. والشعور بتحسن أساسي تقريباً من أجل علاج ناجح ولكنه عادةً قصير الأمد. لحسن الحظ، ليست هذه القصة بأكملها.

فالتحسن أهم ويدوم أكثر. ويتألف على الأقل من ثمانية مقومات: (1) أن تشعر بتحسن؛ (2) أن تستمر في الشعور بتحسن؛ (3) أن تشعر بأعراض اضطراب أقل (مثل الكآبة والكبت غير الضروري)؛ (4) نادراً ما تجعل حزنك يحدث مجدداً؛ (5) أن تعرف كيفية التخفيف من حزنك عندما يحدث من جديد؛ (6) أن تستخدم هذه المعرفة بفعالية؛ (7) أن تخلق ردات فعل أقل عند حدوث محن جديدة في حياتك؛ (8) أن تُشعر نفسك بتعاسة أقل حتى عند وقوع أحداث سيئة غير اعتيادية.

إنّ التحسن مختلف عن الشعور بتحسن وعادةً يصعب تحقيقه أكثر. هناك طرق عديدة لتشعر بتحسن في نطاق العلاج وخارجه. وهكذا، تستطيع أن تشعر بتحسن بنفسك من خلال ترتيب وسائل إلهاء ممتعة ومسلية ومن خلال التأمل واليوغا وغيرها من أنواع الاسترخاء الجسدي، ومن خلال الاندماج في بيئة اجتماعية وإبقاء نفسك مشغولاً وممارسة التمارين الرياضية وعدم معاقرة الخمر أو معاطاة المخدرات. بمساعدة الطبيب النفسي، يمكنك أن تشعر بتحسن من خلال إحاطتك بلطفه وعطفه ومرحه وتفاؤله وقبوله ودعمه. وهناك طرق لا تعدّ ولا تُحصى لتساعد نفسك على الشعور بتحسن ما إنْ تزعج نفسك. وقد استعملها الملايين من الأشخاص على مرّ العصور. جرّبها وانظر بنفسك.

الفكرة 22: في أغلب الأحوال، تعمل هذه التقنيات لجعل نفسك تشعر بتحسن مؤقتاً أي لبضع دقائق، أيام أو أشهر. لماذا؟ لأنها غالباً ما تكون ضرباً من الإلهاء: من التركيز على الأمور الجيدة بدلاً من الأمور السيئة في حياتك؛ أو التركيز على بعض الأحداث الحيادية بدلاً من الأمور السيئة؛ أو التركيز على أي شيء ما عدا المحنة؛ أو التفكير ملياً بما تقوم به مثل حلّ مشكلة أو ممارسة رياضة تجعلك بالكاد تملك الوقت لتفكّر كَم تتصرف برداءة (أو قد تتصرف كذلك قريباً).

غالباً ما ستعمل أفكارك وأفعالك اللاهية بشكل جيد ومؤقت لأنها تبعد هلعك وأفكارك المؤدية إلى الكآبة التي تقول لك إن الأمور "السيئة" (المعارضة لرغباتك

واهتماماتك) تحدث، حدثت أو ستحدث على الأرجح. عندما تزعج نفسك، تنظر إلى هذه الأمور "السيئة" على أنها "فظيعة" أو "رهيبة" وتعتقد أنه لا بد من عدم حدوثها. عندما تُشعر نفسك بالاستياء، تنظر إلى أمر على أنه سيئ وتقيّمه على أنه سيئ أو فظيع جداً وتطلب بوعي أو بغير وعي الا يكون بهذا السوء أو حتى الا يتواجد أبداً.

لا يهم حقاً ما إذا كان تقييمك لهذا الحدث "السيئ" دقيقاً وما إذا كان معظم الباقين يرونه يحدث ويقيمونه كما تقيمه. أنت تنظر إليه على أنه "رهيب" أو "مرعب"؛ وتظن أنه يجب أن لا يكون بهذا القدر من السوء فتتألم. ولكن، وفقاً لاعتقادك المتضارب، فيجب أن لا يكون بالطريقة التي تراه بها. يا له من تناقض! ما العمل؟

هل ينفع التأمل؟

لنفترض مثلاً أنك ستذهب لإجراء مقابلة عمل مهمة وتعتقد أنك يجب أن تنجح فيها وإلا سيكون الأمر فظيعاً وستكون شخصاً غير كفوء لن تتمكن أبداً من النجاح في المقابلات المهمة. هل اعتقاداتك حيال الفشل في المقابلة دقيقة؟ على الأرجح لا. إنها اعتقادات مبالغ فيها ومدمّرة. مهما كان الأمر؛ إنك تصدقها فترعب نفسك حول المقابلة المرتقبة. عملياً، لقد عرّضت حياتك بأكملها للخطر معتمداً على نتيجة المقابلة.

ولتريح نفسك من القلق، تختار التأمل وهي تقنية تم اكتشافها في قارة آسيا منذ آلاف السنين. فتختار إحدى طرق التأمل العديدة:

✦ تردد كلمة مرات عديدة مثل "سلام، سلام، سلام". وتركّز حقاً على الكلمة ولا تدع أي شيء آخر يتبادر إلى ذهنك. وتبقى على هذه الحال لعشر أو عشرين دقيقة. وها أنت! تقفل ذهنك أمام الأفكار المقلقة الأخرى فتصبح بسرعة غير قلق. وتحلّ كلمة "سلام" محلّ "سيكون الأمر فظيعاً ورهيباً إنْ فشلتُ في المقابلة! سأصبح شخصاً غير كفوء طيلة حياتي!".

✦ تأمل من خلال تدريب نفسك على مراقبة أفكارك فقط مهما كانت وإدراكها ولكن ليس تقييمها. تركّز على أفكارك. "إنني أفكر بالمقابلة وأبصرها في ذهني. إنني أجيب

على أسئلة مُجري المقابلة. وأفكر بما يخبرني به عن الوظيفة. إنني آخذ بعين الاعتبار ميزات الوظيفة. وأرى أنها مختلفة عن وظيفتي السابقة...". راقب ملياً ما تفكّر به ولكن لا تقيّم أفكارك أو النتائج التي تتكهّن بها حيال المقابلة أو تقيسها. راقب وحسب. إنْ مرّنت نفسك على فعل ذلك - وهو أمر صعب! - فستصرف انتباهك عن التقييم إلى المراقبة وستجد (على الأقل في تلك اللحظة) أنه من المستحيل تقريباً أن تقلق.

✦ تتأمل من خلال التركيز فقط على تنفسك، تنفسك، تنفسك. لا تقيّم كيفية تنفسك أو كيفية تركيزك. ركّز وحسب على تنفسك أو على أي شيء ما عدا القلق حيال المقابلة ونتيجتها.

إنْ تأملت أو ركّزت مستخدماً إحدى هذه الطرق أو إحدى تقنيات التأمل (التركيز) العديدة الأخرى، فلن تفكر بنتيجة مقابلة العمل المحتملة، ولن تقيمها على أنها سيئة، وسوف تفكر بأمور مختلفة وبالتالي، لن تستمر في القلق على المقابلة (أو أي شيء آخر). لماذا؟ لأن ذهنك يركّز ملياً وبشكل طبيعي على أمر واحد فقط وبالأخص على الإخفاق التام. لذا، عندما تركز تقريباً على أي أمر آخر، ستتوقف عن القلق (مؤقتاً!). نعم، إنْ كنت تركز فعلاً على هذا الأمر الآخر. بالطبع، تستطيع ألا تركز على "الخوف" من إجراء مقابلة غير ناجحة ولكن يمكنك التركيز على العديد من الأمور "المخيفة" الأخرى مثل إجراء مقابلة ناجحة والحصول على الوظيفة ثم الفشل في أدائها. وهكذا، ستبقى تقلق على أمر آخر ولكن ليس على المقابلة.

إنْ نجح التأمل، وهناك ربما ملايين من الأمثال على مرّ العصور على نجاحه في إبعاد شبح الإخفاق التام، فلِم لا تفكر به بطريقة "منطقية" وتدفع نفسك إلى عدم التفكير بشيء. لِم لا تكف عن التفكير وحسب؟

ليس بالأمر السهل. فالعقل البشري يفكر ويفكر حتى عندما تكون نائماً. حتى عندما تكون غير واعٍ بما تفكر به، فإنه يستمر في التفكير. وبالتالي، من الممكن ألا تفكر بأي شيء لبضع ثوانٍ. إنه أمر محتمل ولكن صعب! لذا، يمكنك محاولة التأمل "اللاذهني" ولكن ليس لمدة طويلة. لا تنسَ أن التركيز ملياً أو التأمل على عدم التركيز ما زال يتطلب

التفكير. وتتطلب الإرادة لتكون لاإرادياً بعض التفكير. كما أن الرغبة في عدم الرغبة تتطلب الرغبة. قد تستطيع أن تضع نفسك في حالة اللاوعي إنْ كان ذلك مساوياً لعدم التفكير ولكن ليس لمدة طويلة! ثم تعود إلى التفكير. لماذا؟ لأنك تفعل ذلك بشكل ثابت.

والتوصل إلى حالة "اللاذهنية" لا يتم بشكل دائم إنْ استطعت التوصل إليها. فهي لا تدوم ويتلاشى معها الشعور بالاسترخاء. وهنا تكمن المشكلة في معظم تقنيات التأمل. إنها تدوم لفترة قصيرة. وإنْ استخدمتها لاعتراض فكرة مقلقة مثل "لا بد من أن أنجح في هذا المشروع وسيكون الأمر فظيعاً إنْ لم أفعل"، فإنها تعترضها مؤقتاً. ولكن نادراً ما تساعدك على تغييرها بشكل دائم. بالطبع، تعود لمضايقتك. لذا، تشعر بتحسن ولكن بالكاد تتحسن.

الاسترخاء؟ التمارين الرياضية؟ الهوايات؟

والأمر صحيح بالنسبة إلى طرق الإلهاء الإدراكي الأخرى: الاسترخاء الجسدي، الاندماج في بيئة اجتماعية، ممارسة التمارين الرياضية، والاستمتاع. إنّ اكتساب اهتمام حيوي ممتع هو إحدى أهم الطرق التي أوصي بها أنا وروبرت هاربر في كتاب الدليل لعيش حياة عقلانية (1997). تتمتع كل هذه الطرق بالقيم والفضائل على طريقتها الخاصة. فيظهر لك الاسترخاء الجسدي كيف تستطيع تهدئة جسدك وإنعاشه. والاندماج في بيئة اجتماعية يضفي المتعة على حياتك. والتمارين الرياضية تساعد صحتك. أما الاستمتاع فمن الطبيعي أن يمنحك السعادة. يمكّنك الاهتمام الحيوي الممتع من الإنتاج والتطور وتحقيق مكاسب طويلة الأمد. قد تثبت هذه الطرق قيمتها لك. اختبرها مهما كلّف الأمر واستمتع بها في أغلب الأحيان.

هل تساعدك على التحسن؟ نادراً. أو لنقل من حين إلى آخر. لأنها قد تتضمن تغيير وجهة نظرك الأساسية أو فلسفتك المتضمنة في بعض أشكال التأمل. أو حتى لو كانت وسائل الإلهاء تقتصر على الجسد بشكل أساسي، مثل تقنية جايكوبسون للاسترخاء التصاعدي، فإنها تتضمن بعض التفكير مثل التركيز على إرخاء عضلاتك وقد تؤدي إلى الإدراك المتعلق بها مثل تصنيف تفكيرك والسعي لاستعماله في طرق أخرى. وكما سأذكر

باستمرار في هذا الكتاب، لأنك إنسان فريد، يمكنك أن تفكر بتفكيرك وتفكر بالتفكير بتفكيرك وهذا ما تفعله في غالب الأحيان.

إذاً، قد يؤدي الإلهاء الإدراكي إلى تغيير فلسفي دائم وتحسّن نفسي أساسي. ولكنه عادةً لن يفعل. وذلك لعدة أسباب:

- ✦ لا يشدد على تغيير مواقفك الأساسية، أي متطلباتك التي يجب أن تنجزها بإتقان، بأنك "لستَ جيداً" عندما لا تفعل وأنه لـ "فظيع" عندما لا تحصل على مبتغاك.
- ✦ يعترض اضطرابك مما ينشئ جواً من الراحة لفترة قصيرة فقط ولا يمنع عودتك إلى هذا الشعور بفعالية مجدداً.
- ✦ غالباً ما يساعدك بسرعة على الشعور بتحسن وباسترخاء لدرجة أنه لديك حافز قليل لرؤية وتحدي تفكيرك وشعورك المزعجين. العكس تماماً!
- ✦ إنه يشغلك ويأخذ الطاقة والوقت من محاربتك لمواقفك العصابية.

كما أن لديه فوائد قصيرة الأمد قد تؤدي إلى خيبة الأمل عندما يتلاشى وبالتالي يشجعك على التخلي عن الأشكال البديلة وربما الأفضل لمساعدة نفسك.

مما يعني؟ أن العديد من التقنيات الجيدة مثل الإلهاء الإدراكي ملطّفة وتعمل على المدى القصير وقد تتعارض مع التحسن والمحافظة على التحسن بشكل دائم. سيكون ذلك أحد الأهداف الأساسية في هذا الكتاب: إظهار أنه حتى العلاج الجيد يمكن أن يؤدي إلى نتائج ضعيفة وأن يحولك بسهولة عن طرق علاجية فضلى. كما أنني سأريك الطرق الفضلى والأكثر دواماً وكيفية استعمالها. سأشجعك على استخدام بعض الطرق المساعِدة باعتدال ولكن آمل كذلك أن أحفّزك على توظيف الطرق الأكثر فعالية التي يقدمها هذا الكتاب.

ماذا عن العلاج النفسي؟

هل العلاج النفسي كما يتم ممارسته اليوم بشكل عام يفيد الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الذات؟ نعم، فقد أظهرت مئات الدراسات فعاليته وعلى الأرجح سيظهر

المزيد من مئات الدراسات ذلك في المستقبل... فأفادت منظمة اتحاد المستهلكين الفعالة والشكوكية وهي الناشرة لمجلة تقارير المستهلك، أن العلاج يؤدي إلى نتائج جيدة في 80٪ من الحالات.

وعلى الرغم من أن بعض الدراسات أشارت أيضاً إلى الضرر الذي قد يسببه العلاج النفسي، فقد تمّ التحقق نسبياً من الأضرار. إنْ أُجريت دراسات مضرّة إضافية، فعلى الأرجح ستظهر بعض الاحتمالات التالية والعوائق الفعلية:

- ✦ يمكن أن يحدث الضرر الحقيقي: قد يصبح مرضى العلاج أكثر اضطراباً لأن العلاج غير ملائم أم أنه ملائم ولكن المُعالِج يستعمله بطريقة غير صحيحة.
- ✦ إنّ العلاج والمُعالِج فعالان إلا أن المرضى مضطربون جداً لدرجة أنهم قد يسيئون استعماله (قد يُستعمل أي نوع من العلاج تقريباً لأذية أنفسهم).
- ✦ قد يكون العلاج ذا فائدة في بعض الأحيان ولكنه يتطلب الوقت والطاقة والمال فيثني عزيمة بعض المرضى عن استعمال الطرق التي ستكون أكثر فائدة. وبالتالي، يؤدي إلى أذى نسبي أكثر منه مطلق.

في المثلين الأولين، يمكن التأكد بسهولة في حال أذية المرضى لأنفسهم من خلال الخضوع للعلاج. أما في الحالة الثالثة، سيكون من المستحيل تقريباً إظهار أن المرضى كانوا يؤذون أنفسهم فقط لأنهم لم يجربوا العلاجات البديلة التي لكانت ساعدتهم أكثر.

سأحاول في هذا الكتاب أن أبيّن النتائج الفعالة وغير الفعالة التي يحصل عليها الأشخاص عادةً من أنواع عديدة من العلاج والمعالجة الذاتية. كما أنني سأظهر أنهم لربما استفادوا أكثر من أنواع أخرى من العلاج مثل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والعلاج السلوكي الإدراكي. وهكذا، "سأثبت" تماماً أن العديد من العلاجات التي جربها الناس ربما كانت مؤذية نسبياً.

والآن، وللوهلة الأولى، قد لا يبدو الأمر مهماً جداً. إنْ تم مساعدة بعض الأشخاص من خلال إخضاعهم للعلاج ليشعروا بتحسن ويعيشوا حياة أكثر سعادة، فماذا لو لم يحصلوا على العلاج "الأفضل"؟ ماذا لو لم يتحسنوا ولكن شعروا بتحسن

وحسب؟ ألا يجب أن يكونوا ممتنين على كل حال؟

بلى، بعدة طرق. ولكن أليس عليهم كذلك الأخذ بعين الاعتبار خسائرهم المحتملة ليس فقط في الماضي بل أيضاً اليوم في الحاضر وفي المستقبل؟ ألا يجب أن يشعروا بالأسف وبالندم - ولكن ليس ضرورياً بالكآبة والغضب - حيال ذلك؟ بلى، أعتقد أنه عليهم فعل ذلك. لماذا؟ لأسباب عديدة:

✦ من دواعي الأسف أن تحقق بعض المكاسب العلاجية ولكن تخفق في غيرها من المكاسب المحتملة. بدون شك، سيكون من الجيد إنْ تدربت لتكون وكيلاً قانونياً وتمتعت بهذه المهنة نوعاً ما وحسّنت معيشتك. ولكن ألن يكون من المؤسف أنك لم تتدرب لتكون محامياً وتتمتع بالأمر أكثر من التصرف كوكيل قانوني فتجني مالاً أكثر؟ لنكن صريحين، ألا يدعو هذا النقص في التدريب للأسف؟

✦ في النهاية، لديك فقط حياة واحدة محدودة الوقت ولكن فيها الكثير من الفرص والإمكانيات. ولو تمت مساعدتك من خلال العلاج لتشعر مؤقتاً بكآبة أقل وتحقق بعض المكاسب بسبب هذه المساعدة، ألن يكون من الأفضل بكثير استخدام شكل آخر من العلاج ليساعدك على أن تكون أقل قابلية للكآبة بشكل دائم؟ وألن يكون من الأفضل كذلك إنْ ساعدك هذا الشكل الآخر من العلاج لتكون أقل قابلية للكآبة حتى عند حصول محن شديدة في حياتك؟ ألن يكون ذلك أفضل بكثير لك ولمحبيك وللمقربين منك؟ ألن تساعد نتائج هذا العلاج البديل الجيدة المزيد من الناس أكثر الوقت لو كان من الإمكان بلوغها فعلاً؟

✦ على الرغم من أن عِلاجك ربما كان جيداً ولكن ليس جيداً بما يكفي، لا يمكن تغيير آثاره الماضية. لربما حققت نتائج مفيدة نوعاً ما ولكن مؤذية نسبياً. هذا مؤسف. ولكن إنْ رأيت ذلك الآن ووافقت على أن تتم مساعدتك أكثر من البداية وأنك تستطيع التحسن بالإضافة إلى الشعور بتحسن، فأمامك فرص عديدة لتجرّب أشكالاً أخرى من العلاج وتحقّق هذا الهدف. يا لهذه النعمة! لِمَ لا تحاول أن تحصل على المساعدة أكثر من ذي قبل؟

ما من علاج ممتاز لك أو لأي شخص مضطرب آخر. يمكن تحسين أي مساعدة تحصل عليها من العلاج والمُعالِج الذي يعمل معك. ما زلت أؤكد أنه لمن العار أن تحصل على مساعدة أقل من تلك التي لكنت حصلت عليها بعد هدر الوقت والطاقة والمال! ليس بالأمر الفظيع ولكنه مخيب للآمال! لِمَ الاستمرار في تحمّله؟ لِمَ لا تجرّب تصحيحه؟ سيريك هذا الكتاب الطريقة. أعتقد أنه على الأرجح سيساعدك على الاستفادة أكثر من العلاج غير الفعال نسبياً الذي لربما خضعت له ويعطيك طرقاً جديدة وأفضل من تلك التي استعملتها. إنها فائدة مزدوجة!

لست على الأرجح معالجاً محترفاً وهذا الكتاب ليس مصمماً لإعطائك سلطة على العلاج. ولكن، على عكس الكتب الأخرى، تم تأليفه لتعليمك على هذه النقاط المهمة حول المعالجة النفسية:

- التقنيات التي ستساعدك على الأرجح لتشعر بتحسن إنْ كنت تزعج نفسك حتى تتمكن من تحقيق حياة أكثر سعادة وإنتاجية.
- الطرق التي يجب تجنبها لأنها قد تساعد على تفاقم اضطرابك.
- الإجراءات التي ستساعدك على الأرجح لتتحسن وتحافظ على تحسنك وتبقى أقل اضطراباً.

نظراً لمعرفة ما ينفع، ما لا ينفع وما هو أفضل، سيكون لديك المزيد من الاختيارات العلاجية الذكية. فأنت فرد مميز والطرق العلاجية التي تنفعك قد تكون مختلفة عن تلك التي تفيد غيرك من الأشخاص. يسأل هذا الكتاب ما تعرف حقاً عن العلاج ويحاول أن يضيف إلى هذه المعلومات. لا بأس إنْ أردت الاستمرار في العلاج أو في تدابير المساعدة الذاتية التي استخدمتها بعد قراءة الكتاب. وسيكون من الجيد إنْ أردت تخطي ما تعلمته الآن. لا تصدق ما يستند إليه الكتاب. فكّر بالأمر. تحقق منه. اختبره. أرفضه إنْ أردت ذلك. خذه بعين الاعتبار ملياً. ليس عليك استعماله ولكن يمكنك أن تفضّل القيام بذلك إنْ فكرت بالأمر بحكمة.



مجلة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

2

لا تشعر بتحسن وحسب، تحسّن!

يتطلب معظم طرق التحسن أن تقوم بعدة أمور تتمازج بعضها ببعض مثل تغيير تفكيرك وشعورك. ولكن أحياناً ينفع إجراء واحد، بالصدفة تقريباً، قد تقوم به بنفسك بدون أي مساعدة من مُعالِج أو أي شخص آخر.

خذ مثلاً تقبّل الذات غير المشروط. أشار إليه العديد من الفلاسفة القدامى منذ حوالى 2400 عام بما في ذلك غاوتاما بوذا ولاو تزو. في العصر الحديث، أنا وبول تيليش وكارل رودجرز - من بين المفكرين الآخرين - اعتنقنا هذه الطريقة بحماسة. إنّ تقبّل الذات غير المشروط يعني أن تتقبّل ذاتك بالكامل حتى عندما يكون أداؤك سيئاً ويحتقرك أشخاصاً مهمين. تتقبل نفسك لأنك كائن حيّ وفريد. أنت موجود بالتالي أنت شخص جيد. أو، طبقاً للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني الأكثر لياقة، ترفض منح ذاتك شخصيتك وكيانك أي اعتبار شامل.

سأتطرق لهذا الموضوع أكثر لاحقاً، ولكن دعني أخبرك هنا أنك إنْ حققت نوعاً ما هذه الحالة الفعالة الرقيقة مهما كانت طريقة تحقيقها، ستقطع شوطاً كبيراً في التحسن بدلاً من الشعور بتحسن وحسب. ستخفف من حدة التقليل من شأنك مع أنك قد تقوم ببعض الأفعال المقيتة. ستشعر أيضاً بالأسف ولكن ليس بالأذى عندما يسيء الآخرون معاملتك

وسترفض الحكم عليهم. في النهاية، قد تفعل ذلك لأنك تؤمن بقدرتك على التعامل مع الظروف الصعبة والتوقف عن ترويع نفسك حيال خيبات الحياة والتعامل معها بطريقة حسنة قدر الإمكان. بالتالي، ستجد من الصعوبة أن تزعج نفسك حقاً حتى في ظل ظروف غير عادلة وغير لطيفة.

عادةً، يستغرق الأمر بعض التفكير والتصرف لفترة من الوقت لتحقيق تقبّل الذات غير المشروط. ولكن يمكنك أيضاً أن تقرر فقط تحقيقه واكتسابه. تستطيع اكتسابه لأن شخصاً آخر مثل المُعالج يشجعك على ذلك. ويمكنك اكتشاف أنه سيكون من الأفضل لك اعتماده لأنه يفيدك تماماً كما تفيدك الأمور الصغيرة. لذا، باستطاعتك اختيار اكتساب تقبّل الذات غير المشروط من خلال هذه الطرق بالإضافة إلى عدد من الطرق الأخرى.

عظيم! إنْ استطعت جعل الأمور تحدث بهذه الطريقة. ولكن بما أنك وُلدتَ كباقي البشر مع ميل لتقييم نفسك وسلوكك بشمول، وبما أنك تعلّمت فعل ذلك من عائلتك ومن المجتمع، وبما أنك دربت نفسك على ممارسة أنواع عديدة من الحكم على الذات منذ الطفولة، سيتوجب عليك على الأرجح العمل بجهد ولوقت طويل لتحقيق تقبّل الذات غير المشروط من ثم العمل بجهد ولوقت طويل للمحافظة عيه.

لذا، بإمكاني وصف ماهية تقبّل الذات غير المشروط وحسب ثم إخبارك: "بما أنك فهمته الآن، اكتسبه. نعم، تحرّك واكتسبه!" حسناً، ربما ستفعل ذلك وعلى الأرجح لن تفعل لأن لديك بالتأكيد طريقة سهلة لاكتساب تقبّل الذات غير المشروط. اعتمده فيما تختار اعتماد قبول الذات المشروط متقبلاً نفسك شرط أن تتصرف جيداً وتكسب موافقة الآخرين. لقد اخترت تقبّل الذات المشروط ويمكنك اختيار تقبّل الذات غير المشروط على حدّ سواء.

إنه أمر بسيط ولكن ليس سهلاً. أنت تفكر وتشعر وتتصرف كونك مخلوقاً بشرياً وتفعل ذلك بطريقة كلية نوعاً ما[1]. لماذا؟ لأن هذا ما يفعله البشر. هذا يعني أنه عندما

---

(1) أنظر إلى مناقشتي في كتابي الذي ألّفته عام 1962 العقل والعاطفة في العلاج النفسي" أو في النسخة المنقّحة من هذا الكتاب، "العقل والعاطفة في العلاج النفسي، المنقّح والمجدد (1994).

يكون لديك فكرة أو فلسفة أساسية مثل تقبّل الذات غير المشروط، تفكر بالأمر بقوة وتشعر به (تشعر به في جسدك وأحشائك) وتميل إلى التصرف بموجبه (تتصرف وكأن الأمر ينجح). تقوم بكل هذه الأمور معاً بلا وعي. ولكن للانتقال من فلسفة مثل تقبّل الذات المشروط إلى فلسفة تقبّل الذات غير المشروط، سيكون من الضروري التفكير والشعور والتصرف بوعي. بالطبع، يمكنك تحقيق تقبّل الذات غير المشروط عبر تقرير اكتسابه فقط ولكن العملية أكثر تعقيداً: فأنت تقرر أو تختار اكتسابه؛ تعمل على - نعم تعمل على - الشعور به بعدة طرق و"تجبر نفسك" على الاستمرار بالتصرف بموجبه.

بعبارة أخرى، تستخدم طرقاً عديدة للتفكير والشعور والتصرف من أجل الوصول إلى فلسفة أساسيةَ مثل تقبّل الذات غير المشروط أو تقبّل الذات المشروط بدون أن تدرك أنك تستعملها. ولكن عندما تكتسب موقفاً وتمارسه لفترة، يتوجب عليك استعمال عدة طرق تفكير وشعور وتصرف لتغييره. وخاصةً إنْ كان لديك ميلاً بيولوجياً اجتماعياً بشكل طبيعي لاكتساب تقبّل الذات المشروط تماماً مثلنا نحن البشر، قد يتوجب عليك العمل بجهد ولمدة طويلة للانتقال إلى تقبّل الذات غير المشروط. لذا، إنّ التصميم على التغيير هو جزء مهم من اللعبة ولكنه جزء واحد فقط!

في الصفحات التالية، سأشرح نقاط فلسفية أساسية عديدة متعلقة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني ستمنحك فرصة ممتازة للشعور بتحسن وللتحسن. أولاً، دعني أريك كيف تزعج نفسك عاطفياً وسلوكياً في أغلب الأحيان؛ ثم دعني أشرح بعض الطرق الأساسية التي يمكنك استعمالها لتجعل نفسك أقل حزناً واضطراباً.

أنت تزعج نفسك!

تختلف نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المتعلقة بالاضطراب عن نظرية "المنطق" لدى معظم الأشخاص (والكثير من المعالجين وخاصة المحللين النفسيين). وتفيد النظرية بأنك لا تضطرب فقط من الأمور المرضية التي تحدث بل أيضاً تختار أن تزعج نفسك حيال هذه الأمور. نعم، أنت تختار وتحدد طريقة ردة فعلك النفسية، ولحسن الحظ، يمكنك أن تختار رفض إحداث الشعور بالاستياء والعمل على طرق تفاعل أكثر إفادة.

إنها نظرية استدلالية وضعها فلاسفة آسيويون وإغريقيون ورومانيون منذ آلاف السنين. وقد حددها أبيكتيتوس، أحد هؤلاء الفلاسفة، بوضوح وبراعة قائلاً، "لا يضطرب الناس من الأشياء بل من النظرة التي يكونونها عنها".

للأسف، حرّف العديد من المعالجين العصريين وخاصة المحللين النفسيين هذا القول إلى: "يضطرب الناس من الأشياء وليس من النظرة التي يكونوها عنها". إنْ أوليت اهتماماً لهؤلاء المعالجين، ستجعل نفسك أقل استدلالية وأكثر قابلية للاضطراب!

إنّ نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني حول كيفية إزعاج نفسك هي أكثر شمولاً وتحديداً من نظرية أبيكتيتوس. فهي تفيد بأن "الناس يزعجون أنفسهم بالأمور التي تحدث لهم وبوجهات نظرهم ومشاعرهم وأفعالهم". هذه هي فلسفة العديد من المفكرين العصريين وخاصة ألفرد كورزيبسكي، واضع علم الدلالات العامة. لا يتعلق الأمر بكلّ من إما/أو ولكن بكليهما/و. أي أنت تزعج نفسك بالأمور وبالتفكير والشعور بها وبالتصرف على أساسها. وتعمل بجهد من خلال التفكير والشعور والتصرف لتزعج نفسك؛ لحسن الحظ، بصفتي مؤيداً للنظرية الاستدلالية وحلالاً للمشاكل، يمكنك العمل على عدم القيام بذلك. تملك اختيارات.

تفيد نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني كما ذُكر للتو، أنك تفكر وتشعر وتتصرف بنشاط لإحداث و"عدم إحداث" مشاكلك العاطفية. لنأخذ جويس على سبيل المثال. إنها معلمة موهوبة تبلغ الثانية والثلاثين من العمر وكانت سعيدة مع زوجها بوب وطفلهما تود البالغ من العمر سنتين. وفجأةً، أعلن بوب عن رغبته في هجرها ليعيش مع سكرتيرته ذات الـ 19 ربيعاً والتي جعلها تحمل منه. شعرت جويس بالكآبة الشديدة وبأنها مهددة بالانتحار، فدخلت المستشفى لمدة شهر. قال الجميع إن خيانة بوب وهجره لجويس أدّيا بها إلى الكآبة. لقد كانوا محقين جزئياً ولكن ليس تماماً.

نظرية م.إ.ن. المتعلقة بإزعاج نفسك

دعني أشرح كآبة جويس من خلال نظرية م.إ.ن. الشهيرة المتعلقة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني للاضطراب. في النقطة م، اختبرت جويس المحنة: فقد أقام بوب علاقة

غرامية وجعل سكرتيرته تحمل منه وأعلن عن هجره لزوجته. وفي النقطة ن، شعرت جويس بالنتيجة: الكآبة والرغبة في الانتحار. سيقول الكثيرون بمن فيهم جويس أنّ م (المحنة) سببت ن (النتائج). وعلى الرغم من أن ذلك صحيح جزئياً لأن جويس على الأرجح لن تشعر أنها مدمرة لذاتها إلا في حال حدثت النقطة م، فينقص صيغة م.إ.ن. عاملاً مهماً: إ. إ هو اعتقاد جويس بالنقطة م ونظرتها الأساسية لها.

في الواقع، نظرة جويس (إ) إلى المحنة معقدة. فهي تتمثل بالإدراك الحسي والتفكير القويين مثل، "م ليست جيدة لي وليست ما أريد. في الحقيقة، إنها غير مرغوب بها لدرجة أنها يجب أن لا تحدث! إنها فظيعة وتثبت أنني زوجة غير صالحة وإنسانة غير مناسبة!" بدلاً من ذلك، كان من الممكن أن تصادف جويس أفكاراً سلبية لطيفة. مثلاً، "من المؤسف أن بوب لم يعد يريدني بعد الآن ولكن أنا وتود يمكننا العيش بسعادة بدونه". أو يمكنها أن تفكر بطريقة إيجابية مثلاً، "إنْ تصرف بوب بهذه الطريقة المرفوضة، فأنا وتود سنكون أفضل حالاً بدونه! جيد!" في هذه الحالة، لن تحبط نفسها وقد تشجع نفسها حتى.

ثانياً، في النقطة إ، تعاني جويس من مشاعر سلبية تترافق مع تفكيرها السلبي، وهي مشاعر الخسارة والندم والمفاجأة والصدمة والرعب، مشاعر تساعدها مجدداً على اختبار النقطة ن مما يؤدي بها إلى الكآبة. (في الواقع، إ (اعتقاد) يتضمن أيضاً عناصر سلوكية وعاطفية قوية. بالتالي، يمكننا تسميتها الاعتقاد - الانفعال - التصرف).

ثالثاً، في النقطة إ، تتمتع جويس بميول للتصرف، مثل المجادلة والمشاجرة والهروب، التي ترافق تفكيرها وشعورها وتزيدهما على الأرجح. مجدداً، يؤدي بها ذلك إلى إحباط نفسها.

بعبارة أخرى، ليست جويس المتلقّي السلبي لتجارب المحنة التي تؤدي بها إلى التصرف بإحباط. إنها متفاعل إيجابي جداً فتردّ بأفكار ومشاعر وأفعال في النقطة إ (الاعتقاد - الانفعال - التصرف). وبالتالي، ن = م × إ أي أن النتيجة هي حصيلة المحنة واعتقادها بها (انفعالات/سلوك).

وعلى الرغم من أن جويس قد لا تسيطر على ما يحدث معها عند النقطة م (محنة)، فهي تملك الخيار حول كيفية التجاوب مع النقطتين "م" و"إ". وكاستجابة لما يحدث معها عند النقطة م، فإنها تنشئ النقطة إ لتصل إلى النقطة ن.

عندما "يقول" أبيكتيتوس إن نظرة جويس للمحنة وليس لنقطة م ذاتها وحسب تحدث أعراض الكآبة لديها، فيبدو أنه يقصد نظرتها المعمقة التي تتضمن أيضاً مشاعرها (أحاسيسها وردود فعلها الجسدية) وميول التصرف لديها. عندما تكون ردة الفعل قوية لدى أشخاص كجويس عند النقطة ن أي إزعاج أنفسهم، فإن اعتقادهم (إ) يتضمن دائماً عناصر تصرف وانفعال مهمة. لماذا؟ لأن التفكير والشعور والتصرف تترافق مع بعضها البعض وتؤثر بشكل كبير في بعضها البعض (كما قلت في البحث الأول الذي أجريته عام 1956 حول العلاج السلوكي العاطفي العقلاني). لذا، تفكر جويس وتشعر وتتصرف وفق محنتها لخلق عامل الكآبة.

ملاحظة هامة: حدد العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مطولاً النقطة "إ" على أنها اعتقادات عقلانية (إ.ع.) أو اعتقادات لاعقلانية (إ.ل.ع.). أما نظرية م.إ.ن. المتعلقة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني فتحدد الآن النقطة "إ" على أنها الاعتقاد - الانفعال - التصرف. ولكن، بما أن هذه المصطلحات طويلة وغريبة بعض الشيء، أشير إلى "إ" أحياناً على أنها اعتقادات بالحرف الطباعي المائل. كما وأشير أحياناً إلى الاعتقاد - الانفعال - التصرف العقلاني على أنه اعتقاد عقلاني وأشير إلى الاعتقاد - الانفعال - التصرف اللاعقلاني على أنه اعتقاد لاعقلاني. آمل أن يستمر استعمالي للحرف الطباعي المائل في الكلمتين اعتقادات واعتقاد في تذكير القراء بأنني عندما أستعمل هاتين الكلمتين بالأحرف الاستهلالية فإنني أستعملها كاختصار للاعتقاد - الانفعال - التصرف.

مَن، هل أنا لاعقلاني؟

تتواصل نظرية م.إ.ن. المتعلقة باضطراب جويس النفسي وتميز ما بين اعتقادها - انفعالها - تصرفها العقلاني المتمثل بمساعدتها لذاتها واعتقادها - انفعالها - تصرفها اللاعقلاني المتمثل بإحباط ذاتها. يمكنها أن تختار التفكير عقلانياً بالمحنة (م) التي تشهدها في حياتها (أحب أن أدعو ذلك "المرور بالمحنة"، أو إدراك المحنة). وبالتالي، بإمكانها القول في قرارة نفسها، "أتفهم ما فعله بوب. أتمنى لو أنه تصرف بطريقة مختلفة. ولكن إنْ قرر الرحيل مع سكرتيرته بدلاً من البقاء معي ومع تود، فذلك من سوء الحظ ولكن ليس مفجعاً. ما زلنا نستطيع العيش بسعادة".

تفيد نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أنه لو اعتقدت جويس حقاً وشعرت وتصرفت وفق هذه الاعتقادات العقلانية (إ.ع.)، فسوف تشعر بانفعالات الحزن والندم وخيبة الأمل السلبية غير المضرة (عند النقطة ن). إنها مشاعر سلبية غير مضرة نسبياً لأنها ستساعد جويس على التعامل مع محنتها والعمل بفعالية في حياتها وحياة طفلها وتحسين الوضع السيئ وغير المرغوب فيه. إنها تنفع بشكل أساسي.

ومن جهة أخرى، يمكن أن تختار جويس عدة اعتقادات لاعقلانية (إ.ل.ع.)، مثل، "بوب وغد بسبب ما فعله! لم يكن يتوجب عليه فعل ذلك. هذا فظيع. لا أطيق هذا الوضع ولا يمكن أن أكون سعيدة أبداً. وقد أقتل نفسي!" بسبب هذا النوع من الاعتقاد - الانفعال - التصرف المؤدي إلى انهزام الذات، تُشعر نفسها بالاضطراب والتحطم والإقدام على الانتحار.

ستحدث جويس ردود فعلها الخاصة وأحياناً مشاعر وتصرفات قوية (النتائج) مع الاعتقادات العقلانية أو اللاعقلانية. ولكن ستظهر كل واحدة بشكل مختلف تماماً!

لذا، تشير نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني إلى أن الاعتقادات العقلانية، أي الأفضلية أن تحسن الأداء وتكسب تقبل الآخرين، ستؤدي إلى مشاعر جويس السلبية غير المضرة عند وقوع المحنة؛ والاعتقادات اللاعقلانية، أي المطالب التي يجب أن تؤديها جيداً وتلقى القبول ويكون الأمر فظيعاً إنْ لم تفعل، تؤدي عادةً إلى مشاعر مضرة وحتى مدمرة عندما تمرّ بمحن خطيرة. وبالتالي، تملك الخيار في إزعاج نفسها!

"ولكنني فعلاً مستاء حيال هذا الأمر!"

لا تفكر للحظة بأن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يحاول أن يسلبك مشاعرك ويجعلك تخفف من حدتها. على الإطلاق. إن المشاعر والانفعالات أساسية لدى البشر. وكما يشير بيتر لانغ "العواطف [الانفعالات] هي عبارة عن حالات يكون فيها الكائن الحيّ مفطوراً على أفعال البقاء فتحرك العناصر المستجيبة". وفي عدة دراسات، أشار ستيفن رايس ومساعدوه إلى أن لدى الأشخاص حوالى خمسة عشر حافزاً ورغبة أساسية على فرضية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، إنْ تمسكوا بهذه الحوافز والرغبات بقوة فعلى الأرجح سيقودون أنفسهم إلى القلق أو الهلع عندما يشعرون بعدم الرضى. ويضيف رايس قائلاً إن التقلبات في رغباتنا تجعل منا أفراداً مميزين.

وبالتالي، يقرّ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ويؤيد شعورك بالأحاسيس بما في ذلك الأحاسيس الجياشة. ولكنه يمنحك الخيار بالشعور بأحاسيس غير مضرة مثل الشعور بالندم وخيبة الأمل والإحباط عندما تكون رغباتك محبطة فتعمل على تحقيقها أو بأحاسيس مضرة مثل الهلع والكآبة والغضب. وعلى عكس بعض العلاجات المعروفة الأخرى، يقرّ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بأنك تملك الخيار في كيفية الشعور.

هل من دليل يدعم نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني؟ نعم! لقد تمّ إجراء حوالى ألفي اختبار من قبل أصحاب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وغيرهم من الباحثين لاختبار ما يحدث للأشخاص عندما يتمسكون بالاعتقادات العقلانية أو اللاعقلانية. وتظهر جميع الاختبارات تقريباً أن هؤلاء الذين يتمسكون أكثر بالاعتقادات اللاعقلانية لديهم قابلية للاضطراب السلوكي والعاطفي أكثر من الذين يتمسكون بالاعتقادات اللاعقلانية بشكل أخف. كما أن أكثر من ألفي دراسة منشورة تشير إلى أن أنواع مختلفة من المرضى المضطربين تتحسن حالتهم بشكل جذري عند مساعدتهم من أجل تغيير اعتقاداتهم اللاعقلانية وتحويلها إلى اعتقادات عقلانية. لذا، فإن لنظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والممارسة دعماً مهماً مبنيّاً على التجربة العملية والاختبار.

كيف من الممكن أن تؤدي الاعتقادات اللاعقلانية إلى الاضطراب العاطفي

لقد قدمت بحثي الأول حول العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في المؤتمر السنوي للجمعية الأميركية الخاصة بعلم النفس عام 1956. في ذلك الحين، سجلت اثني عشر اعتقاداً لاعقلانياً شائعاً تمسك بهم مرضاي عندما كانوا يزعجون أنفسهم. فواصلت عملي إلى أن سجلت ما فوق الخمسين اعتقاداً لاعقلانياً شائعاً. وبعد التفكير ملياً بهذا الموضوع مع مرّ السنين، أدركت أن هناك عدداً من الاعتقادات اللاعقلانية الشائعة التي تؤدي إلى الاضطراب العاطفي. ولحسن الحظ، يمكن تصنيفها تحت ثلاثة عناوين رئيسية:

"لا بد من التصرف بشكل جيد!".

"لا بد من أن يعاملني الآخرون بطريقة ملائمة!".

"يجب أن لا أجد ظروف الحياة صعبة جداً!".

وقد أظهرت بحوثاً إضافية بمساعدة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والاعتقادات اللاعقلانية أن الأشخاص الذين يعانون من إحزان الذات مثل جويس يملكون واحدة أو اثنتين أو حتى النقاط الثلاث الأساسية في الاعتقادات اللاعقلانية بالإضافة إلى العديد من العناوين الفرعية التي تأتي تحت كلّ من العناوين الثلاثة الأساسية.

فعلى سبيل المثال، لدى جويس الاعتقادات اللاعقلانية الأساسية الثلاثة جميعها التي تمسكت بها بقوة وهي ذات طابع عاطفي.

1. "يجب أن لا أخسر زوجي بوب من أجل امرأة أخرى. مع ذلك، على الرغم من أنه يجب أن لا أخسره، والواقع أنني أخسره، لذا لا بد من أنني زوجة غير صالحة وإنسانة عديمة الجدوى! وبالتالي، يُستحسن أن أقتل نفسي!".
2. "يجب أن يعاملني الآخرون بالتأكيد بطريقة ملائمة وبأهمية وإلا فهم سيئون! لقد خدعني بوب وعاملني على نحو سيئ وبالتالي فهو وغد حقير!".
3. "يجب أن لا تكون الظروف التي أعيش في ظلها محبطة ومروعة وإلا فإن الأمر فظيع

لدرجة أنني غير قادرة على احتماله! إنّ هجر بوب لي من أجل سكرتيرته يحدث حالات إحباط قوية لا أستطيع احتمالها! حياتي بائسة للغاية ولا أمل منها!".

يحدث الناس استياءهم بمساعدة ثلاث نقاط أساسية قوية (وتحمل جويس هذه النقاط الثلاث بقوة):

- "لا بد من أن أتصرّف بشكل جيد!".
- "لا بد من أن يعاملني الآخرون بصدق وبشكل ملائم!".
- "يجب أن لا تكون الظروف محبطة جداً وإلا فهي لا تُحتمل!".

لو أن جويس فضّلت هذه النتائج بدون أن تطلبها أو تأمر بها، لكانت حصلت على تجارب سلبية في حلّ المشاكل، لكانت أحزنت وضايقت وأحبطت نفسها عندما هجرها بوب ولكن على الأرجح أنها لم تكن لتشعر باليأس والكآبة والغضب العميق وتمني الموت.

والأكثر من ذلك، من خلال التمسك باعتقاداتها اللاعقلانية بقوة وبإحكام، أعطتها جويس طابعاً عاطفياً ذا نتائج فعلية. لقد شعرت واعتقدت أنها عديمة النفع بسبب خسارتها لبوب. اعتبرته وغداً واستشاطت غضباً واعتقدت أن الظروف كانت مروعة وشعرت بأنها لم تستطع احتمالها. كما أن اعتقاداتها القوية أدّت بها إلى إنهاك نفسها بلا رحمة والتفكير والشعور باليأس والانتحار تقريباً. تضمنت اعتقاداتها اللاعقلانية القوية عناصر عاطفية وحيوية. فهي لم تكن آراء وحسب بل كانت آراء ومشاعر وأفعالاً قوية!

ما الذي يمكنك فعله حيال اعتقاداتك المزعجة للذات؟

لنفترض أنه صحيح أنك وجويس والآخرين تضايقون أنفسكم من خلال التصرف - الاعتقاد العاطفي القوي، فكيف بإمكانكم رؤية ما تفعلون وتصحيحه؟

لسنوات عديدة، استخدم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عدة طرق تفكير وشعور وتصرف لمناقشة اللاعقلانية ومقاومتها مستعملاً مهمات اختبارية للعمل ضدها. يشك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بها ويتحداها بإصرار وبقوة ويشجعك على

تحويلها إلى اعتقادات عقلانية أي أولويات غير مضرة (تصرف - انفعال - اعتقاد عقلاني).

في هذا الكتاب، سأعرض لكم كما عرضت لجويس كيفية استخدام أكثر طرق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني فعاليةً للتخلص نهائياً من اعتقاداتك اللاعقلانية عندما تضايق نفسك بطريقة أنت في غنىً عنها. وسأشدد على طرق يمكنك استخدامها لا لتشعر بتحسن وحسب بل أيضاً لتتحسن وتحافظ على التحسن. بإمكانك جعل نفسك أقل قابلية للاضطراب حتى عندما تحدث محناً قاسية وغير اعتيادية في حياتك.

بعبارة أخرى، إن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو ضرب من العلاج النفسي وإجراءات المساعدة الذاتية التي تشدد على أن القيم الإنسانية أو الافتراضات الفلسفية هي المصدر الأساسي للأفكار والمشاعر والأفعال المضطربة أو المنزعجة. كما أشار روبرت وولفوك، كانت هذه وجهة نظر الأقلية عام 1955 عندما وضعتُ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. ويقول وولفوك أنه في ذلك الحين، "استبق إليس ويونغ والوجوديون فقط الخلاصة بأن العلاج النفسي، بعيداً عن كونه محاولة خالية من القيم، هو مؤسسة موسوقة أخلاقياً، تفترض نظرياتها مقدماً وجهات نظر على صعيد العمل المثالي وعلى صعيد الأساس واللاعصمة الإنسانية".

ويضيف وولفوك أن كل أنواع العلاج النفسي تفترض مقدماً، بوعي أو بلا وعي، مجموعة قيم تشكل أساس التغيير في حياة المرضى. يفيد العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بأنه من أجل التحسن وليس فقط الشعور بتحسن، عليك إدراك قيم انهزام الذات الحالية لديك بوضوح وتحويلها إلى قيم تحسين الذات.


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

3

الشعور بتحسن والتحسن

عندما تقرّ بأن اعتقاداتك اللاعقلانية التي تكمن خلف الكثير من أفعالك وانفعالاتك المدمرة للذات تتضمن بشكل ثابت تقريباً المتعينات والموجبات والملزمات وعندما تكون قد تعلمت البحث عن هذه المتطلبات الفخيمة ومناقشتها بحيوية، عندئذ يمكنك تطبيق طريقة تفكير جديدة على عدة أماكن مهمة من حياتك.

تقبل الذات غير المشروط

لنبدأ بتقبل الذات غير المشروط وهو أحد المواقف الأساسية التي ستساعدك على تجنب إزعاج ذاتك والتخفيف من حدة اضطرابك عندما تفعل. ويمكن أن يتعارض هذا الاعتقاد مع اعتقادات عدم التقبل وتقبل الذات المشروط والتي من الممكن أن تؤدي إلى نتائج مختلفة جذرياً!

عدم تقبل الذات يعني أنك تعاقب وتدين نفسك وكيانك على كل شيء تفعله "بشكل رديء". لحسن الحظ، إنّ عدم التقبل التام حالة نادرة. يدين البعض أنفسهم بلا توقف تقريباً ويعتقدون أنهم عديمي الجدوى حتى عندما يؤدون أعمالاً "جيدة". فبالنسبة إليهم، ما من أفعال جيدة تكون جيدة بما يكفي. وهكذا، يحبطون أنفسهم. في هذا الكتاب، لن نأخذ بعين الاعتبار هؤلاء الأشخاص المضطربين بجدية وسنفترض أنك لست واحداً منهم. يمكن أن يُعالجوا عن طريق العلاج النفسي المكثف والدواء ولكنهم قد لا يستطيعون اتباع إجراءات مساعدة الذات بأنفسهم بالشكل الملائم.

يكون تقبل الذات المشروط مسيطراً بشكل كلي تقريباً ويعني أنك تتقبل ذاتك عندما تظن أنك أديت عملاً بشكل جيد وفزت بموافقة الآخرين وأنك تميل إلى إلقاء اللوم على ذاتك وشخصك ككل عندما تؤدي العمل بشكل سيئ. لتقبل الذات المشروط فائدة واقية للذات ولهذا السبب على الأرجح هو متأصل في البشر لأنه يحفّز على الأداء بشكل ملائم وعلى الاتفاق مع الآخرين. وأحياناً يشجع على الإنجاز الرائع والشعور بالفرح حيال هذا الإنجاز. ويطلق عليه كذلك اسم احترام الذات أو احترام ذاتك على فضائلك ونجاحاتك.

ولكن، بما أن احترام الذات المشروط يتضمن تصنيف ذاتك وكيانك بالإضافة إلى أدائك، فإن لديه عوائق كبيرة ويؤدي كثيراً إلى الحطّ من قدر الذات والهلع والكآبة. فعندما تؤدي عملاً بشكل سيئ أو تظن أنك أديته بشكل سيئ أو تعتقد أن الآخرين يجدون أنك أديته بشكل سيئ، تشوه صورتك وتشعر بأنك عديم الجدوى. وبما أنك على غرار الآخرين إنسان غير معصوم وترتكب الأخطاء باستمرار وتؤدي عملك برداءة، غالباً ما يؤدي بك تقبل الذات المشروط إلى إدانة الذات. فتكره نفسك عندما تعمل بشكل سيئ؛ وعندما تعمل بشكل جيد، تبصر خطر العمل بشكل سيئ في الغد فتقلق وتحبط نفسك. نادراً ما يكون تقبل الذات المشروط أو احترام الذات فعالاً بإصرار.

يعمل تقبل الذات غير المشروط بشكل أفضل بكثير من تقبل الذات المشروط. فهو يتوقف على قرارك في تقبل ذاتك (وربما تصنيف ذاتك كإنسان جيد منطقياً) مستقلاً في أدائك أأديت عملك جيداً أم لا وأكسبت موافقة الآخرين أم لا. ما زلت بالتأكيد تصنّف أو تقيّم ما تفعله وكيف تفعله كي تعيش بشكل ملائم في هذا العالم وتتفق مع الآخرين. وقد تتمسك حتى بمعايير عالية حول مدى الجودة التي تريدها في القيام بالعمل أو القدر الذي تريده ليتقبلك الآخرون. ولكنك تفضّل فقط هذه المعايير ولا تصعّدها لتصبح موجبات مطلقة. ولا تصنف نفسك وكيانك وشخصك على أساس معاييرك. تتقبل نفسك وجودياً وحسب لأنك تختار ذلك. مع تقبل الذات غير المشروط، قد تحب أو تبغض ما تفعله ولكنك تتقبل ذاتك دائماً حتى عندما لا تحبذ بعض أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك.

وكما أشرت سابقاً، إنْ اخترت اكتساب تقبل الذات غير المشروط، فسيعد قدراً كبيراً من اضطراب الذات لديك. ويساعدك لتقبل الآخرين بدون أي شرط وللتعاون عندما تشعر بالإحباط لأنك سترفض بإصرار أن تثبط عزيمتك. كما أنه يخلصك من الإفراط في التعميم الذي يتواجد في قلب قابليتك للاضطراب. وتفكر بشكل غير منطقي وغير واقعي عندما تصدق مقولة "إنني ما أفعل" وتتبع ما أسماه ألفرد كورزيبسكي بـ "إنَّ الدالة على الهوية"، مما يجعلك معرضاً لمحن عديدة. تحدثت عن ذلك بالتفصيل في كتابَيْ "الدليل لعيش حياة عقلانية" و"قارئ ألبرت إليس".

لنفترض أن تقبل الذات غير المشروط مرغوب فيه كثيراً وسيساعدك لتشعر بتحسن وتتحسن عاطفياً، ماذا تفعل لتحقيق ذلك؟ هناك طرق عدة:

✦ أن تقرر (تختار) بأنك فرد مميز، حيٌ وتريد أن تبقى حياً وسعيداً بشكل معقول ومتحرراً من الآلام. تقوم بهذا الاختيار لأنك تقوم به، لأنه اختيارك. بدلاً عن ذلك، يمكنك أن تقرر إنهاء حياتك أو الاستمرار في العيش ببؤس. حسناً، اختر!

✦ لكي تبقى حياً وتسعد بشكل معقول، تحاول أن تؤدي عدة أعمال (مثل العمل لتأمين الطعام واستهلاكه) وأن تعيش بمحبة مع الآخرين الذين سيساعدونك للبقاء حياً وسعيداً بشكل معقول.

✦ لكي تعمل بشكل صحيح، فأنت تصنّف الأمور التي تقوم بها (والتي لا تقوم بها) وتقيّمها لترى ما إذا كانت تساعدك على الاستمرار في الحياة وبلوغ السعادة بشكل معقول. فإنْ فعلت، تصنفها أو تقيّمها على أنها "جيدة" وإنْ لم تفعل، تصنفها على أنها "سيئة". عادةً، يتضمن ذلك تصنيف علاقاتك مع الآخرين: فعندما تتفق معهم، تعتبر الأمر "جيداً" وعندما لا تتفق معهم، تعتبر الأمر "سيئاً".

✦ قرر عدم منح نفسك وكيانك وجوهرك وشخصك ككل تصنيفاً عاماً أو شاملاً لأنك تقوم بآلاف الأمور، منها ما هو "جيد" ومنها ما هو "سيئ" والكثير منها "حيادي". لذا، فإنّ منح نفسك وكيانك تصنيف عام أو شامل هو أمر مستحيل على الأرجح وغير دقيق دائماً. فضلاً عن ذلك، إنْ منحت نفسك تصنيفاً عاماً، سيكون قصير الأجل لأن

نوع ودرجات الأفعال "الجيدة" و"السيئة" التي تقوم بها تختلف كثيراً مع الوقت وتتغير باستمرار.

✦ قل لنفسك، "ما فعلته جيد" أو "ما فعلته سيئ" أو قل ما هو أفضل "هذا جيد في بعض النواحي المهمة". ولكن لا تمنح نفسك أي تصنيف عام أو شامل مثل "إنني جيد" أو "إنني سيئ". فلديك هوية واضحة لأنك فريد ونوعاً ما تختلف عن الآخرين ولكن من الأفضل ألا تقيس هذه الهوية أو تصنفها أو تقيّمها. أنت تؤدي عدة أمور بشكل رديء ومُرضٍ وفقاً لهدفك الذي اخترته للبقاء حياً وسعيداً بشكل معقول. ولكنك لستَ ما تفعل. أنت عملية حية متقدمة؛ وعلى الأرجح، من المستحيل تصنيف عملية دائمة التغير أي "شخصك".

✦ تمسك بتصنيف تفكيرك وشعورك وتصرفك ولكن ترفض تقييم ذاتك وكيانك بشمول. ستجد من الصعوبة فعل ذلك، لأنك مولود مع ميل لتصنيف ما تفعله وفي الوقت عينه للانتقال إلى تقييمات شاملة حول شخصك أي لتصنيف كيانك بالكامل. كما أنك تتعلم فعل ذلك من خلال التعاليم الاجتماعية أي من عائلتك، أصدقائك، أساتذتك ووسائل الإعلام. عندما تقيس ذاتك من خلال استخدام ميولك الفطرية وتعاليمك الاجتماعية لفعل ذلك، تستمر في التدرب على تصنيف الذات فتجعله اعتيادياً، سهلاً وتلقائياً. لذا لعدة أسباب، ستجد صعوبة في تصنيف تصرفك فقط وليس تصنيف ذاتك أو شخصك ككل. ولكن من المحتمل أن تفعل ذلك على الأقل معظم الأحيان.

✦ إنْ وجدت من الصعب رفض تصنيف نفسك بشكل شامل وتريد فعل ذلك إلى حد ما، يمكنك دائماً اختيار تصنيف نفسك كـ "شخص جيد" لأن ذلك أكثر قيمة وإفادة من تصنيف نفسك كـ "شخص سيئ" أو "شخص حيادي". أن تعتبر نفسك "شخصاً سيئاً" باستمرار يعني أنك تظن أنك لا تستحق أن تعيش وتتمتع بوقتك؛ لن يساعد ذلك أهدافك الأساسية في الاستمرار في الحياة والشعور بالسعادة. كذلك، بما أنك تتصرف كما تفكر إلى حد ما، شأنك شأن جميع البشر، فقد يؤدي بك تصنيف نفسك كـ "شخص

سيئ" إلى التصرف بشكل سيئ أو غير فعال وبالتالي، مجدداً، التعارض مع بقائك حياً والشعور بسعادة بشكل معقول.

✦ إنْ أردت، يمكنك تصنيف نفسك كـ "شخص جيد" لأن الأمر ينجح؛ هذا يساعد حيويتك وشعورك بالسعادة. ولكن ما زال من الأفضل أن تدرك أن هذا النوع من التصنيف الشامل غير دقيق وغير متقن. الواقع هو انك غالباً ما تؤدي عملك بشكل جيد وسيئ معاً؛ أنت متناقض مع نفسك مع مرور الوقت! إنّ التصنيف الشامل هو حلّ "بسيط" لمشكلة تقدير الذات. إنْ اخترت استخدام هذه المقاربة، فقد تستنتج التالي، "إنني إنسان صالح لأنني ببساطة حيّ وبشري وفريد". هذا مماثل نوعاً ما لقولك، "بما أنني موجود، أختار الاستمرار في البقاء والشعور بالسعادة بشكل معقول". أنت تختار وجودياً البقاء حياً ومحاولة الشعور بالسعادة؛ وبالتالي، يمكنك اختيار وجودياً التحديد بأنك "شخص صالح" لمساعدة هذه الأهداف.

✦ أن تعرّف نفسك بأنك "شخص صالح" قد يكون عملياً ويساعد على بقائك حياً وشعورك بالسعادة ولكن يمكن "إثبات" ذلك تجريبياً أو منطقياً. هذا صحيح من خلال التعريف. ولكنه ما زال أفضل من الاختيار الآخر: تعريف نفسك على أنك "شخص سيئ". كما أنه تعريف آمن مثل باقي التعريفات. فإنْ قلتَ، "إنني شخص صالح لأنني أؤدي عملي بشكل جيد أو لأنني قادر على فوز تقبل الآخرين"، أنت في خطر أداء عملك بشكل سيئ لاحقاً وخسارة تقبل الآخرين. لذا، إنك "شخص جيد" مؤقتاً وبالتالي، عليك الاستمرار في إثبات ذلك لنفسك.

إنّ تعريف نفسك كـ "شخص جيد" بشكل غير مشروط هو أكثر أماناً ودواماً أأديت عملك بشكل جيد أم لا وأتقبلك الآخرون أم لا. فأنت شخص "جيد" لأنك (أ) حيّ، (ب) وإنسان، و(ج) فرد مميز. هذا بالفعل آمن! طالما أنك حيّ، ستكون بالطبع إنساناً وفريداً؛ وبالتالي، ستبقى "جودتك" كإنسان حتى بعد مماتك. عندئذ، ما الفرق إنْ كنت جيداً أم سيئاً؟ إنْ اخترت أن تعرّف نفسك كـ "شخص جيد" لأنك حيّ، إنسان وفريد، لن تكون "سيئاً" أبداً مما سيساعدك على البقاء حياً وسعيداً بشكل معقول.

إنْ لم ترد تجشّم عناء رفض تصنيف ذاتك أو كيانك، استخدم طريقة التعريف هذه في تقبل ذاتك بدون أي شرط مهما كلّف الأمر. الأمر ينجح! إنه "حقيقي" عملياً فقط وليس قطعياً. ولكن هذه هي "الحقيقة" التي ستحصل عليها على الأرجح!

دعني أضيف توضيحاً: إنْ اعتبرت نفسك جيداً "جداً" أو "عظيماً"، قد تخطئ بالتفكير بالآخرين على أنهم "سيئون" أو "وضيعون". قاد هذا النوع من التفكير الكثيرون ممن يعتبرون أنفسهم "جديرين للغاية" إلى الشعور بالأسف عندما يسيئون معاملة الآخرين الذين يعتبرونهم "وضيعين".

✦ كما أن تقبل الذات غير المشروط يساعدك على تغيير سلوكك عندما تظن أنه يسيء إلى حيويتك وسعادتك. لأنك عندئذ تقول في قرارة نفسك، "سلوكي سيئ ولكنه جزء مني وليس شخصي الكلي أملك القدرة على تغييره. بينما إنْ كنتُ سيئاً بالكامل، فكيف من المحتمل أن أغير سلوكي الرديء؟ سأكون عندئذ "سيئ الذات" و"ذات سيئة" كهذه لا يمكن أن تغير أجزاءها وسلوكها الرديء".

بالإضافة إلى ذلك، يشكل سلوكك مجرد جزء مما تسميه "ذاتك". فسلوكك ليس ذاتك جوهرياً. وبشكل مماثل، إنّ سلوك الأجرام لا يشكل الأجرام بحد ذاتها. لذا، أنت لستَ سلوكك.

ولكن في حال تقبل الذات غير المشروط، تراقب ذاتك وسلوكك وغالباً ما تقول لنفسك، "إنّ الأفكار والمشاعر والتصرفات التي أعيشها سيئة ومدمرة للذات ولكنني قادر كإنسان كلي على قولبتها وتغييرها نحو الأفضل. وبالتالي، يمكنني العمل على التغيير!" لذا، يساعدك تقبل الذات غير المشروط على النمو والتطور؛ فيما تصنيف ذاتك بالسيئ أو غير الملائم يميل إلى منعك من ذلك.

✦ بالتالي، يمكنك أن تستنتج الآتي، "بما أنني إنسان غير "جيد" أو "سيئ" عموماً، وبما أنني أستطيع السيطرة على سلوكي، يمكنني اختيار تقبل ذاتي مع تصرفاتي "الجيدة" (المفيدة) وتقبل ذاتي أيضاً مع تصرفاتي "السيئة" (غير المفيدة) ومجدداً اختيار تمديد حياتي والعيش بسعادة بشكل معقول. كما أنني أستطيع تحسين سلوكي "السيئ" وزيادة سلوكي

"الجيد" وعيش حياة أفضل وأكثر سعادة".

أتذكرون جويس التي تكلمت عنها في الفصل الثاني؟ لقد ساعدتها لترى موجباتها التي دفعتها إلى أفكار انتحارية. "أن أخسر زوجي من أجل سكرتيرته أمر يجب أن لا يحصل أبداً! إنّ فشلي في إبقائه يظهر أن لديّ عيوباً خطيرة ويجعلني عديمة الجدوى!" استطاعت أن تدرك بمساعدتي أن زوجها كان سيهجرها مهما كان سلوكها ولكن بالطبع إنْ وجدها ضعيفة في بعض النواحي، ففشلها لا يجعل منها فاشلة. كانت تتمتع بفضائل كثيرة كزوجة وأم على الرغم من النقص في تقديره. كانت شخصاً فريداً وحياً؛ ولهذا السبب فقط، كان من الممكن تصنيف نفسها كشخص جدير. والأفضل من ذلك، رأت جويس أنه لم يكن يتوجب عليها منح نفسها أي تصنيف كلي أو شامل بل تقبل ذاتها وكيانها فقط بميزاتها "الجيدة" و"غير الجيدة جداً" والبحث عن شريك يقوم بالأمر عينه. بمساعدة هذا الموقف من تقبل الذات غير المشروط، توقفت عن إحباط نفسها وتطلعت إلى حياة ممتعة.

تقبل الآخرين غير المشروط

يترافق تقبل الآخرين غير المشروط مع تقبل الذات غير المشروط كي تمنع حصول اضطراب الذات عاطفياً وتتحسن بدلاً من أن تشعر بتحسن وحسب. يقتضي تقبل الآخرين غير المشروط بأن تختار وجودياً البقاء حياً والشعور بالسعادة فتختار ذلك ليس كناسك بل كفرد متقدم من الجنس البشري والمتفاعل مع باقي البشر من المهد إلى اللحد.

تقرر أنك ستعيش ضمن مجموعة اجتماعية وتقرر أيضاً أنه من مصلحتك أن تتفق جيداً مع أفراد هذه المجموعة وأن تبني علاقة حميمة مع البعض منهم. كما أنك تقرر إلى حدّ كبير أن رفاهتك مرتبطة برفاهة مجموعتك. إنك تعتمد إلى حدّ كبير على أفراد المجموعة مثلاً من أجل الطعام والثقافة والمتعة الاجتماعية وستخفق بدون أي دعم. تريد أن يعاملك الآخرون على الأقل بعدل وبروية وبالتالي ينبغي أن تعاملهم بعدل واحترام. لا تريد أن يدينك الناس أو ينبذوك فتتقبلهم بدون أي شرط مع أنك قد لا توافق على بعض الأمور التي يفعلونها لك وللآخرين.

يمكنك أن تفعل مع الآخرين كما تفعل في تقبل الذات غير المشروط. تَقبّلهم (ولكن ليس بالضرورة مثلهم) بسلوكهم الجيد أو "السيئ"، وامتنع عن تصنيفهم كأشخاص بشكل شامل. تقبلهم وحسب كما تتقبل نفسك فقط لأنهم أحياء وبشر وفريدون. فأنت تتقبل الآثمين ولكن ليس آثامهم. وتتقبل الحقيقة الاجتماعية بأن كل واحد منهم غير معصوم عن الخطأ فتتقبلهم مع أخطائهم. إنك تصنف أو تقيّم "جودة" أو "سوء" تفكير الأشخاص وشعورهم وتصرفهم وليس جودة أو سوء ذواتهم أو كيانهم وفقاً لأهدافك وأهداف المجموعة التي تنضم إليها.

إنك تتقبل الآخرين بدون شرط لمصلحتك الشخصية لأنهم، كما ذكرت، يساعدونك على البقاء حياً والتمتع بالحياة؛ وتتأقلم بشكل أفضل معهم أكثر مما تتأقلم بدونهم؛ وتتجنب إزعاج نفسك وخاصة إغضاب نفسك عندما لا يتصرفون كما كنت تتمنى. ولكن في الوقت نفسه، إنْ أخذنا بعين الاعتبار مصلحتك الشخصية من خلال تقبل الآخرين بدون أي شرط، تدرك أنك حيوان اجتماعي وأن ما تسميه "شخصك" أو شخصيتك هو مستمد من تعاليم الآخرين وتأثيرهم عليك. إنّ شخصيتك الفردية هي حقاً شخصيتك الاجتماعية إلى حدّ كبير؛ وهما مرتبطان ببعضهما البعض بشكل وثيق. فضلاً عن ذلك، يعتمد بقاؤك، وإلى حدّ ما بقاء الجنس البشري أجمع، على بقاء مجموعتك الاجتماعية ورفاهتها. إنْ عملت كثيراً وفق المجموعة وبشكل مثالي، ستكون أقل من فرد ولكن إنْ عملت قليلاً ستكون كذلك أقل من فرد أي أنك ستحصل على القليل مما تريده وقد لا تبقى حياً. إنك جزء وقطعة من بيئتك وصفاتك الموروثة - كلاهما/و وليس أحدهما/أو. وللسبب نفسه، أنت إنسان فردي ومتأثر إلى حدّ بعيد بمجموعتك الاجتماعية وتتفاعل بموجبها.

لتحقيق تقبل الآخرين غير المشروط، مارس هذه الطرق:

✦ كما تصنّف تفكيرك وشعورك وتصرفك ولكن لا تمنح تصنيفاً شاملاً لذاتك، صنّف بشكل مماثل سلوك الآخرين ولكن ليس ذواتهم أو كيانهم. صنّف أعمالهم بالـ "جيدة" أو "السيئة" وفقاً لغاياتك الخاصة ولغايات مجموعتك للبقاء حياً وسعيداً بشكل

معقول. ولكن افعل ما بوسعك لتقييم أعمال وسمات الآخرين وحسب وليس ذواتهم بالكامل. سترى أنه، كما في تقبل الذات غير المشروط، يقوم الآخرون بالآلاف حرفياً من الأمور "الجيدة" و"السيئة"، ويقومون بها بشكل مختلف طوال الوقت، وأحياناً يحولون "الجيد" إلى "سيئ" والعكس صحيح. وبالتالي، لا يمكن تصنيفهم أو تقييمهم بدقة على أنهم "أشخاص جيدون" أو "أشخاص سيئون".

✦ عندما تجد نفسك تصنّف فرداً ككل كـ "جيد" أو "سيئ"، أدرك أنك تعني بشكل دقيق أمراً مثل "إنه "حسن" الخلق"، أو "إنّ طرق تصرفها مع الآخرين "سيئة"". حتى في هذه الحالة، إنك تفرط في التعميم إلى حدّ ما وينبغي تذكير نفسك بأن تكون أكثر دقة وتضيف إلى ملاحظتك "معظم الوقت" أو "عادةً".

✦ إنْ كنت معتاداً بشكل استثنائي على تصنيف الأشخاص بدلاً من تصنيف تفكيرهم، شعورهم وتصرفهم وحسب وتريد الاستمرار في رؤيتهم كـ "أشخاص جيدين" بشكل مفرط نوعاً ما لأن ذلك سيساعدك على التأقلم معهم، يمكنك أن تقول لنفسك "إنهم (أشخاص جيدون) لأنهم أحياء ومبتهجون ولأنهم بشر ولأنهم فريدون". عندئذ، ستراهم دائماً "أشخاصاً جيدين" طالما أنهم أحياء وبشر وفريدون. هذا مفهوم تحديدي لـ "طيبتهم" ولكنه يمكن أن يعمل لأسباب عملية وليس لأنه "صحيح" بالفعل. يمكن إيجاد المزيد من التفاصيل حول الطبيعة التحديدية للبشر في كتيّبات، "العلاج النفسي وقيمة الإنسان" (1972) و"العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يخفف كثيراً من الأنا" (1999).

✦ استمر في تصنيف سلوك الآخرين وفقاً لقيمك ولقيم مجتمعك. يمكن أن تحب أو تبغض أفعالهم بقوة. فإنْ أحببتَ تصرفهم، يمكنك أن تستمر في إقامة علاقات اجتماعية مع هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بسمات "محبوبة" وتبتعد عن هؤلاء الذين يملكون صفات "غير محبوبة" إنْ استطعت ذلك. ولكن لا تؤلّه الأشخاص ذوي السلوك "الجيد" ولا تكره هؤلاء ذوي السلوك "السيئ". ثابر على أولوياتك وأشعر بإحساس الندم وخيبة الأمل غير المضرين بدلاً من الإحساس بالغضب والمعاقبة المضرين عندما يتصرف الأشخاص "بشكل سيئ". وفيما تتقبلهم بطريقة غير مشروطة حتى عندما يتصرفون

"بشكل سيئ"، تُبعد نفسك عن اضطراب الذات مثل الغضب أو إحباط الذات وتتغلب على هذه الأحاسيس (إنْ كنت تشعر بها) مسترجعاً إياها نادراً.

عندما هجرها جويس زوجها من أجل سكرتيرته، كرهته في البداية لأنها قالت في قرارة نفسها، "خدعني بوب وعاملني بظلم وبالتالي، إنه وغد حقير!" في الوقت عينه، استخدمت العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للعمل على تحقيق تقبل الذات غير المشروط، كما أنها استخدمته للعمل على تحقيق تقبل الآخرين غير المشروط. من خلال القيام بذلك، أدركت أن بوب كان غير مسؤول إلى حدّ ما تجاهها وتجاه ابنهما تود ولكنه لم يكن شخصاً غير مسؤول بالكامل أو والداً حقيراً. كان شخصاً قام بأعمال جيدة وسيئة. لقد أبغضت بقوة هروبه مع سكرتيرته ولكنها لم تعد تكرهه. كما أنها أظهرت لتود كيف يحب والده ويكره بعض أفعاله. من خلال تحقيق تقبل الذات غير المشروط وتقبل الآخرين غير المشروط، كانت جويس قادرة على الحصول على الطلاق من بوب حبياً على الرغم من بعض سلوكه "السيئ".

القدرة العالية على احتمال الإحباط

إنّ أنواع التفكير الثلاثة المطلقة التي تحدث تقريباً كل الاضطرابات العصبية الوظيفية لدى البشر وفقاً للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني هي مجدداً:

- "لا بد من أن أقوم بأمور مهمة بشكل جيد وألقى القبول من الآخرين المرموقين وإلا فأنني عديم الجدوى".
- "يجب أن تعاملني بلطف واحترام وإلا فأنت شخص حقير".
- "لا بد من أن تجري الظروف كما أشتهي وليس أن تمنعني من تحقيق رغباتي وأهدافي وإلا فحياتي فظيعة!" هذه النقطة الثالثة هي التي تقودك إلى القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط المتعلقة بشكل وثيق باضطراب الذات.

تكمن القدرة العالية على احتمال الإحباط في إبغاض أي شخص أو شيء يتعارض مع أهدافك وقيمك المهمة وتمني ولكن ليس طلب القضاء على هذا الشخص أو الشيء.

هذا يعني أنك تنظر إلى أشياء كثيرة على أنها سيئة، وهذا ليس في مصلحتك أو مصلحة مجموعتك الاجتماعية. وتنظر إلى بعض هذه الأشياء على أنها سيئة جداً ولكن ليست مريعة، فظيعة أو شنيعة. فعندما تنظر إليها على أنها مريعة، تطلب بوعي أو غير وعي، أنها يجب أن لا تكون سيئة بقدر ما هي عليه. كما أنك غالباً ما تراها "أسوأ" بشكل مبالغ فيه أو أكثر إزعاجاً مما هي عليه. وتقول لنفسك باستمرار، "لا أستطيع احتمال هذه الأشياء لأنها مريعة!". ومن دواعي السخرية أنه لأنك تنظر إليها وتشعر بها على أنها أكثر إحباطاً مما هي عليه أصلاً، غالباً ما تجعلها، نعم تجعلها، أكثر إزعاجاً.

تمنحك القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط باستمرار قدراً مزدوجاً من الكرب. أولاً، تروّع نفسك حيال المشاحنات والمشاكل التي تواجهك فتشعر بالإحباط بدلاً من خيبة الأمل وبالكرب بدلاً من الانزعاج وبالهلع بدلاً من القلق. ثم وللأسف تشعر بقدرة منخفضة على احتمال الإحباط حيال المشاعر المضطربة التي تولّدها من خلال قدرتك المنخفضة على احتمال الإحباط. وتصرّ على أن إحباطك الذاتي يجب أن لا يتواجد بالتأكيد وأنه مريع وفظيع ولا يمكنك احتماله. فتحبط نفسك حيال إحباطك الذاتي. وبطريقة مماثلة، تصرّ على أن هلعك فظيع ويجب أن لا يتواجد ولا يمكنك احتماله. فتشعر بالكرب حيال كربك وتهلع حيال هلعك. تولّد القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط المزيد منها بسهولة!

في أقصى المراحل، ولكن ليس في المراحل غير الاعتيادية، عندما ترفض احتمال الإحباط، فإنك تدّعي عدم استطاعتك أن تكون سعيداً أبداً ويجب أن تكون بائساً تماماً بسبب مشكلتك الحالية. وتجعل نفسك إما غير قادر على التمتع بأي شيء تقريباً أو أنك تشارك في شكل من الإشباع السريع مثل الانغماس في تناول السكاكر مما يؤدي لاحقاً إلى نتائج غير مرضية.

عندئذ، تصبح القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط مذهب متعة قصيرة المدى: الانغماس في إشباع الذات على الرغم من نتائجه المستقبلية.

لا تظن أنك فريد من خلال قدرتك المنخفضة على احتمال الإحباط. على الأرجح

لا ! إنها حالة البشر بعدة طرق: ينغمس عدد لا يُحصى ولا يُعدّ من البشر في إشباع رغبات مضرة، ويماطلون في تأدية مهمات قيمة ويتحبون عند مواجهة الصعوبات ويسعون وراء المساعدة التي لا يحتاجون إليها حقاً، ويكذبون ويسرقون لنيل ما يريدونه، ويتصرفون بفارغ الصبر فيخيبون أنفسهم، ويرفضون الاعتناء بصحتهم ويقومون بأمور كثيرة تظهر أن لديهم قدرة منخفضة كثيراً على احتمال الإحباط. لِمَ ذلك؟ على الأرجح لأنه في بداية تطور البشرية، كان للقدرة المنخفضة على احتمال الإحباط بعض الميزات المهمة وربما ساعدت على المحافظة على الجنس البشري. مثلاً، ربما كان التبطل في تأدية الأعمال المنزلية المفيدة مكّن الناس من تخزين المزيد من الطاقة لمحاربة خصوم من البشر أو الحيوانات في اليوم التالي. ربما. اليوم، لدى معظم الناس قدرة منخفضة على احتمال الإحباط بسبب ميولهم الفطرية ومعرفتهم الاجتماعية. لذا، كيف يمكنك أن تخفف من قدرتك المنخفضة على احتمال الإحباط؟ هناك عدة طرق:

✦ صنّف أو قيّم الأمور التي تحدث لك أو التي تجعلها تحدث على أنها "جيدة" أو "مفيدة" عندما تساعدك على البقاء حياً وسعيداً بشكل معقول وصنّفها أو قيّمها على أنها "سيئة" أو "مضرة" عندما تعارض أهدافك واهتماماتك. وبطريقة مماثلة، صنّف الأمور والظروف التي يعتبرها مجتمعك "جيدة" أو "سيئة". اتبع العادات الثقافية المفيدة ولكن لا تتبع بإكراه تلك التي تعتقد بأنها ستضرك وتضرّ الآخرين. فكّر بنفسك إلى حدّ ما!

✦ عندما تصنّف الأحداث بـ "الجيدة" أو "السيئة"، حاول ألا تمنحها تقديرات مطلقة أو صارمة ولكن خذ بعين الاعتبار كذلك أوجهها "الجيدة" و"السيئة".

✦ يحقّ لك أن تحب وتبغض ما تشاء وأن ترى الأشياء "مفيدة" أو "مضرة" لأسبابك الخاصة. تتعلم الكثير من هذه الأمور الحسنة والبغيضة من عائلتك ومجتمعك وبيئتك لأنك مخلوق اجتماعي ولكن ما زال بإمكانك رؤية الكثير من الأشياء على أنها "جيدة" أو "السيئة" بطريقة مختلفة عما ينظر إليها الآخرون.

✦ صنّف بعض الأمور التي تبغضها على أنها "سيئة جداً" أو "سيئة استثنائياً" عندما تمنعك حقاً من بلوغ الهدف الذي تصبو إليه أو ترغمك على القيام بما لا تبغيه. ولكن لا

تصرّ على أن هذه الأمور لا يجب ولا ينبغي أن تتواجد وأنه لفظيع، مريع أو رهيب إنْ تواجدت. أدرِك أنها يجب أن تتواجد إلى حدّ ما عندما تفعل. وعلى الرغم من أن هناك عدة أسباب تجعلك تفضلها أن تكون أحسن، ما من سبب يجعلها من الواجب أن تكون بالتأكيد. افعل ما بوسعك للتخلص منها أو تغييرها. ولكن إنْ ما زال غير مرغوب فيها، فهي إذاً كذلك! سلّم بالأمر، احترمه وتقبّله.

✦ إنّ تصنيف الظروف التي تجدها سيئة بـ "الفظيعة" أو "المريعة" يدلّ على أنها سيئة بقدر ما يمكنها أن تكون أي سيئة 100٪ وهي ليست عملياً كذلك أبداً. مجدداً، يدلّ على أنها سيئة جداً لدرجة أنها يجب أن لا تتواجد بالتأكيد. قد تُظهر أيضاً أنها حتى أكثر من سيئة أي 101٪ أو أكثر سوءاً من ذلك ولا يمكن أن تكون كذلك بالطبع. لذا، فهي سيئة! الفظاعة اختراع، رعب في رأسك، يدلّ بقوة على أن الأمور السيئة هي أسوأ مما هي عليه وبالفعل أسوأ مما يجب أن تكون. قد يبدأ الأمر واقعياً ثم يصبح خيالاً. أفرض على الأمر أن يعود إلى ما كان عليه أي "سيئاً" أو "سيئاً جداً" وفقاً لقيمك وأهدافك ولكن ليس "رعباً".

✦ لاحظ أنك غالباً ما تصرّ على عدم استطاعتك لاحتمال الأمور السيئة جداً في موازاة شعورك بالفظاعة. هذا خاطئ دائماً تقريباً. فستموت إنْ لم تستطع احتمالها حقاً. ويمكن أن يحصل ذلك مرة واحدة! إنْ لم تستطع احتمالها، لن تكون سعيداً أبداً وستكون تعيساً تماماً عندما تستمر في الحدوث. إنْ فكرت بهذه الطريقة، قد تجعل نفسك تعيساً طيلة الوقت ولكن الأمل كبير في أنك حتى لو وجدت الظروف سيئة، يمكنك أن تسعد بعدة طرق إذا حاولت القيام بذلك.

✦ أدرِك أنك عندما تعرّف الأمور بـ "الفظيعة" بدلاً من "السيئة جداً" وحسب، فإنك تولّد مشاعر مزعجة تكون أحياناً أسوأ من الأحداث "البغيضة" التي تحصل. وبالتالي، قد تشعر بالهلع وتحبط نفسك وهي مشاعر نادراً ما تنفعك. مجدداً، قد تصرف الانتباه عن الأمور "الفظيعة" ثم تمنع نفسك عن تغييرها. أو قد تروّع نفسك كثيراً لدرجة أنك تفشل في مواجهة مشاكلك وبالتالي تجعلها "أكثر فظاعة"! وكما ذُكر أعلاه، قد تحبط نفسك كثيراً

حيال إحباطك الذاتي وهكذا تشجع المزيد من الترويع.

✦ إنّ قدرتك على احتمال الأحداث المحبطة يزيد طاقتك لتغيير ما يمكنك تغييره. كما أن تقبّلك واحتمالك للأمراض والعلل سيساعدانك على التعامل معها بشكل أفضل. كذلك، سيساعدك تقبّل الظروف الصعبة على الشعور برهبة أقل حيالها والمُضي قُدماً بشكل أفضل على الرغم من وقوعها.

✦ راقب معدل الفائدة والخسارة للتعامل مع الظروف الصعبة والأشخاص الذين يصعب التعامل معهم. قد يكون بغضهم والهروب منهم ورفض التعاون معهم أسهل على المدى القصير ولكن ليس على المدى الطويل. وكما قال بنجامين فرانكلين في كتاب روزنامة ريتشارد المسكين، "ما من نجاح بدون جهد". وغالباً ما يستحق الجهد العناء إنْ استطعت تحمّله.

✦ اعرف أن اضطرابك الذاتي لا يُعالج بسهولة وأن الكثير من العمل والممارسة كفيل بالتخفيف من حدته. ضعْ نصب عينيك أن العمل والممارسة مفيدان على المدى القصير والطويل لأن تدمير ذاتك مؤلم كما أن استهلاك الطاقة والوقت أمر غير ممتع وغير مثمر. ويستحق الأمر العناء للتخفيف من حدته خاصة إنْ عملت على التحسن وجعل نفسك أقل قابلية للاضطراب.

✦ ابحث عن متعة القيام بالأمور الصعبة التي تدخل في دائرة اهتماماتك وليس عن المشاكل والمتاعب وحسب. حاول التركيز على التحدي الممتع في تنفيذها وليس فقط على الجهد والعناء. قد تجد أن الصعوبات والمتاعب سيئة ولكنها قد تدعو إلى التحدي وقد يكون حتى من الممتع التعامل معها والتخفيف من حدتها.

✦ لاحظ أنه من الصعب جداً أحياناً تنفيذ مهمة شاقة مثل منع نفسك من الإدمان على الإفراط في الطعام ولكن عادةً، من الصعب أكثر عدم تنفيذ المهمة. ليس عليك أن تزيد من قدرتك على احتمال الإحباط ولكن يُفضّل فعل ذلك. إنّ التفكير بأنه يتوجب عليك تحمّل الجهد وإلا فأنت إنسان عديم الجدوى سيجعل الأمر أكثر صعوبة لاحتماله في أغلب الأحيان. ولكن اختيارك القوي المدعوم بالعمل والجهد لتحقيق القدرة العالية على احتمال الإحباط سيفيدك على المدى القصير والطويل.

جعلت جويس نفسها تعاني من القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط عندما هجرها زوجها بوب من أجل سكرتيرته. فقالت لنفسها، "يجب أن لا يدعني بوب ويدع ابننا بهذه الحالة السيئة. إنه لأمر فظيع! لا أستطيع احتماله! حياتي تعيسة ويائسة تماماً!".

بالإضافة إلى إشعار نفسها بالكآبة واعتبار بوب "وغد حقير"، دفعت القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط بجويس إلى الشعور بالغضب والإحباط. وأثناء جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، ساعدتها كما ذكرت سابقاً على تحقيق تقبّل الذات غير المشروط وتقبّل الآخرين غير المشروط. كما أنني شجعتها على بلوغ أعلى درجة من القدرة العالية على احتمال الإحباط من خلال العمل على تقبّل (ولكن ليس تحبيذ) هذه الوقائع المريرة:

- كانت بعض مظاهر حياتها مشوومة ولكن لا يعني ذلك أن حياتها بالكامل كانت "مروعة".
- يجب أن تتواجد المحن في حالتها الاجتماعية الجديدة مهما كانت سيئة.
- على الرغم من أن حياتها وحياة ابنها المتغيرة الجديدة كانت غير عادلة على الإطلاق، كان باستطاعتها احتمالها ولم يتوجب عليها أن تكون تعيسة بالكامل.
- لو تقبّلت الضغوطات "الفظيعة" التي فرضها بوب عليها، لاستطاعت التركيز على علاقات أخرى والتمتع بها.

عندما كفّت جويس عن التحسّر على قدرها واحتماله بشكل أفضل (بدون أن تحبّذه)، كانت قادرة على بناء حياة أكثر سعادة لها ولابنها والتمتع بأمور كثيرة في الحياة. إنّ تقبّلها للشدائد التي لم تستطع تغييرها مكّنها من الاستعداد للتمتع والشعور بأقل قدر ممكن من الألم.

يقترح كيفن إيفرت فيتزموريس بان نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يمكن أن تتضمن: تقبّل الذات غير المشروط؛ (2) تقبّل الآخرين غير المشروط؛ و(3) تقبّل الحياة غير المشروط، عندما لا تستطيع تغيير الظروف التي تبغضها. إنْ اكتسبت تقبّل الحياة غير المشروط، فلديك بالتأكيد قدرة عالية على احتمال الإحباط! يُطل تقبّل الذات غير

المشروط إحساسك بالكآبة، ويبطل تقبّل الآخرين غير المشروط شعورك بالغضب تجاه الآخرين ويبطل تقبّل الحياة غير المشروط ترويع وإرعاب نفسك.

استخدام إمكانياتك الاستدلالية الجيدة

تشدّد عدة أنواع من العلاج النفسي وخاصة التحليل النفسي على أن المحن التي تحدث في بداية طفولتك بشكل خاص، تجعلك وتبقيك مضطرباً ذاتياً. إنهم محقون جزئياً حيال ذلك، في أنك قد تكون ميالاً بيولوجياً إلى أخذ مرحلة الطفولة على محمل الجدّ والإصابة بالصدمة لاحقاً والشعور بالاستياء حيال ذلك. وفي كل مرة تقوم بذلك، يتأثر نظامك العصبي ودماغك مما يجعل من السهل عليك تحويل ردة فعلك الأساسية إلى صدمات. بالطبع، يكون من الأفضل لو أنك لا تُصاب بصدمات عديدة ولو لم تكن حساساً تجاهها. ولكن غالباً ما يكون من الصعب تجنبها.

لحسن الحظ، تملك القدرة على بناء حياتك وإعادة بنائها وبالتالي لديك إمكانية كبيرة لتغيير ردات فعلك إلى صدمات. كما تفيد نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، إنك تساهم بشكل كبير في حدوث الأمور غير السارة التي تحصل لك من خلال اعتقاداتك حول مِحنك. فيما لا تستطيع تغيير المحن باستمرار، يمكنك بالتأكيد تحويل ردات فعلك إلى (م) عند النقطة (إ).

بعد حدوث المحن، يمكنك تغيير ردة فعلك تجاهها من خلال النظر إليها بطريقة مختلفة وليس ترويع نفسك حيالها. وهكذا، يمكنك أن تحدث ردة فعلك تجاه فشل أو خسارة من خلال إحباط نفسك؛ ثم من خلال رؤية الأمر على أنه حظ عاثر ولكن ليس فاجعاً؛ وثم من خلال تحويل ردة فعلك إلى شعور بالحزن أو خيبة الأمل.

قبل وقوع المحن، يمكنك التحضير مسبقاً لإيجادها محبطة ولكن ليس مريعة، أو ضارّة ولكن ليس مدمرة، وتستطيع تدريب نفسك على التفاعل معها بشكل إيجابي أكثر وجعل نفسك أقل قابلية للاضطراب. إنْ طوّرت تصرّف - انفعال - اعتقاد مضاد لترويع الذات، يمكنك تلقائياً تقريباً الكفّ عن ترويع نفسك حيال ضغوطات الحياة. بالتالي، يمكنك أن تشهد وقوع محنة خطيرة مثل فقدان شخص عزيز كجزء طبيعي ومتوقّع من

الحياة وتتذكر إمضائك أوقات ممتعة معه أو معها مما يعوّض عليك خسارتك. عندئذٍ، ستشعر تلقائياً تقريباً، بالحزن الشديد ولكن ليس بالإحباط حيال خسارتك.

إنّ قدرتك على إحداث مشاعرك وتغييرها والسيطرة عليها عبر اعتقاداتك ليست مطلقة ولديها بعض القيود. كما قال مرة برتراند راسل، مَن يظن أن السعادة تنبع تماماً من الداخل، يجب أن يُحكم عليه بإمضاء ليلة عاصفة مرتدياً خِرقاً بالية في حرارة تصل إلى ما دون الصفر! ولكن إنْ سلّمت في أنك تملك الخيار حول كيفية شعورك في ظل ظروف غير مؤاتية واستخدمت معرفتك لمساعدة نفسك على التعامل معها، يمكن أن تتفاعل مع خيبة الأمل والندم بدلاً من ترويع الذات.

إنّ الأفكار الفلسفية الأساسية التي يمكنك استخدامها للإقرار بإمكانياتك البناءة المميزة وتنشيطها تتضمن التالي:

✦ اعلم أنّ المحن ستحدث باستمرار وستمنعك من الحصول على مبتغاك وتقديم ما تمقته. نادراً ما تكون قادراً على السيطرة على هذه المحن. ما يمكنك السيطرة عليه بشكل دائم تقريباً هو تفكيرك وشعورك وتصرفك حيالها. حتى عندما تكون مصدوماً لدرجة فقدان السيطرة والاستجابة بطريقة رهيبة، يكون لديك القدرة دائماً تقريباً على التفكير ملياً وتغيير ردة فعلك وبالتالي الاستجابة بطريقة مختلفة. لاحظ بوضوح أنك تملك هذه القدرة البناءة ويمكنك استعمالها!

✦ ربما المحن الماضية في حياتك قد ساهمت بقوة في ردات فعلك الحاضرة وأدّت بك إلى اضطراب الذات. ولكنك ساهمت أيضاً في حدوثها من خلال اعتقاداتك حيال ما جرى في الماضي؛ إنْ كنت ما زلت تزعج نفسك بها، فإنك تساهم في إبقائها حية في الحاضر. لقد كوّنت استنتاجات مدمرة حول هذه المحن الماضية وما زلت تفعل إلى حدّ ما. لا يمكنك تغيير استنتاجاتك الماضية ولكن يمكنك التوقف عن التمسك بها الآن.

✦ يمكنك أن تعيد النظر جذرياً باعتقاداتك المضطربة حول الماضي والحاضر، أولاً من خلال النظر إلى باطنها أي معرفة ما كانت عليه وما هي عليه الآن؛ وثانياً، من خلال العمل على الشعور والتفكير والتصرف لصدّها والتدرب على ذلك. يمكنك تغيير هذه

الميول اليوم مهما كانت اعتقاداتك لاعقلانية حول الماضي.

✦ يمكنك رؤية أن عناصر اعتقاداتك المهمة هي الموجبات والمتعينات والملزمات والمتطلبات التي تمسكت بها سابقاً حول المحن في حياتك وما زلت تتمسك بها. يمكنك العمل على تغييرها من خلال التفضيل والتمني بدلاً من التطلب، وممارسة التفلسف التفضيلي القوي بدلاً من التفلسف "المزعج"، ومن خلال استخدام تقنيات التفكير والانفعال والسلوك المذكورة في هذا الكتاب.

✦ لأنك تميل فطرياً إلى التمسك بالسيطرة الاضطرابية وتعلّمها والاعتياد عليها لفترة من الوقت، ستطلب عملاً وممارسةً كثيرين لرؤيتها وتحدّيها وتفنيدها وتحويل السيطرة إلى تفضيل. كذلك، عندما تتوقف عن الاضطراب، لا تلبث أن تعود إلى تلك العادة السيئة. إنْ أقرّيت بذلك ووجدت أنك ما زلت ترجع إلى هذه العادة، فمن الأفضل أن تجهد أكثر في العمل والممارسة لتخفيفها.

✦ إنْ كنت ترغب في التحسن والتوقف بشكل ثابت عن اضطراب ذاتك حتى في وجه المحن غير الاعتيادية، يمكنك إعادة النظر في ترويع وإحباط نفسك والعمل على عدم القيام بذلك.

لقد ذكرت بعض أهم طرق التحسن التي تشدد على التفكير والتفلسف. (هناك المزيد لاحقاً!). ستبيّن بعض الأقسام التالية بعض الطرق المهمة للشعور بتحسن (وربما، نعم ربما! للتحسن). ثم سأعود إلى المزيد من الطرق المهمة حيث بإمكانك جعل نفسك تشعر بتحسن وتتحسن.

4

الشعور بتحسن I:
مناهج التفلسف والتفكير

حان الوقت الآن للأخذ بعين الاعتبار بعض الطرق الأساسية للشعور بتحسن خاصة تلك التي تشدد على التفكير والتفلسف. وكما ذكرت سابقاً، إنّ الشعور بتحسن هو أمر جيد لا بل جيد جداً. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون الإنجاز أسهل وأسرع من التحسن. كذلك، بما أن عدم الشعور على ما يرام يشغل بالك ويحولك عن التحسن، قد ترغب الآن في أخذ بعض الوقت للشعور بتحسن. إنْ أردت ذلك، عليك بقراءة هذا الفصل بالإضافة إلى الفصلين التاليين. وإنْ لم ترد، انتقل مؤقتاً إلى الفصل السابع. بإمكانك قراءة الفصول 4، 5 و6 عندما تكون مستعداً.

استخدام تقنيات الإلهاء الإدراكية

كما ذكرت في الفصل الأول من هذا الكتاب، ينجح العديد من تقنيات الإلهاء الإدراكي مثل التأمل في التخفيف من ميولك إلى إقلاق وإحباط ذاتك بشكل مؤقت. ولكن قد يتم استخدامها مراراً وتكراراً؛ فأحياناً، تصبح عادةً تدوم آثارها لوقت طويل. كما أن جميعها يتمتع بمظاهر الانفعال والسلوك والتفكير؛ وقد تؤدي إلى تغييرات فلسفية عميقة وبالتالي إلى تحسنك.

إلا أن التقنيات قد تقدم إليك معضلة. خذ على سبيل المثال طرق الاسترخاء مثل

تقنية جايكوبسون للاسترخاء التصاعدي التي سأتطرق إليها بعد قليل. لنفترض أنك تقلق وتهلع حيال التكلّم علانيةً وتتجمّد وتعجز عن التكلم عند دعوتك للقيام بذلك. فتركّز على إرخاء عضلاتك من رأسك إلى أخمص قدميك وبالتالي تجد من المستحيل تقريباً التفكير في الخوف من التكلم علانيةً والانهيار أمام المتفرجين. فجأةً، تتوقف عن الهلع وتصبح قادراً على التكلم!

عظيم! ولكن حتى لو تكللت هذه التقنية بالنجاح، فلديها العديد من النقاط السلبية:

... سيتوجب عليك استخدامها باستمرار في كل مرة يتم دعوتك للتكلم علانيةً.

... قد تسترخي كثيراً فلا تكون عضلاتك مشدودة بشكل كافٍ للتركيز على التكلم بشكل جيد.

... قد تستنتج خطأً عدم قدرتك على التكلم علانيةً إلا إذا استخدمت تقنية جايكوبسون أولاً لمدة عشرين دقيقة أو ما شابه، أو اللجوء إلى طريقة أخرى للاسترخاء.

والأسوأ من ذلك أن تقنية الاسترخاء قد تنجح فعلاً لدرجة منعك من معالجة تفلسفك الأساسي في إحداث الهلع: "يجب أن أتكلم بشكل جيد وأؤثر في المستمعين جميعاً وإلا فإنني شخص غير كفوء وميئوس منه". من خلال الاسترخاء، تلهي نفسك بشكل رائع عن رؤية هذا الاعتقاد اللاعقلاني وعن تغييره. وعلى الرغم من التهائك "المفيد"، يبقى اعتقادك اللاعقلاني في محله. في الواقع، لأنك تتدبر أمر العيش "بشكل رائع" والتكلم علانيةً بنجاح مع هذا الاعتقاد اللاعقلاني، قد تجعله أقوى من ذي قبل بدون علمك!

عندما تشعر بالهلع، هل عليك تجاهل تقنيات الإلهاء كلها والتأكد من الوصول إلى قلب مصادر هلعك السلوكية والفلسفية واستئصالها من جذورها بقوة؟ ليس بالضرورة. إنْ أردت، تستطيع استخدام مزيج من طرق مساعدة الذات اللائقة وغير اللائقة. أولاً، هدّئ من روعك واجعل نفسك قادراً على التكلم بشكل جيد على الرغم من هلعك من خلال تهدئة هلعك مؤقتاً بتقنيات الإلهاء. ثم، ابحث بإلحاح عن الاعتقادات اللاعقلانية،

أساس هلعك واكشف عنها كلها واستخدم مناقشة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وتقنيات التفكير الأخرى بالإضافة إلى الطرق السلوكية لمعارضة قناعاتك المحبطة للذات والتخفيف من حدتها. إنْ استخدمت هذا المزيج، يمكن أن يختفي هلعك من التكلم علانيةً (أو غير ذلك) ربما إلى الأبد!

على سبيل المثال، يمكنك استخدام واحدة أو عدة تقنيات من الإلهاء الإدراكي مثل هذه:

✦ تقنية جايكوبسون للاسترخاء التصاعدي. ركّز بعزم على إرخاء عضلاتك من رأسك إلى أخمص قدميك إلى أن يسترخي جسدك بالكامل. كلما ركّزت على إرخاء كل عضلة أساسية في جسدك فيما تقول لنفسك "استرخِ، استرخِ،" كلما أصبحت قادراً على التركيز أقل على الأفكار المقلقة، المحبطة، أو المروعة. تجد تفاصيل تقنية الاسترخاء هذه في كتابي مع تشيب تافريت، كيف تسيطر على غضبك قبل أن يسيطر غضبك عليك.

✦ التأمل. كما ذكرت في الفصل الأول، هناك عدة أشكال من التأمل. يشجعك بعضها على التركيز ملياً على كلمة أساسية مثل "سلام" أو على تنفسك، والبعض الآخر يدفعك إلى مراقبة أفكارك فقط بدون تقييمها أو أخذها على محمل الجدّ. مهما كانت التقنية التي تختارها، أكانت عبر التركيز على كلمة ما، على تنفسك، أو مراقبة تفكيرك (بدلاً من تقييم نفسك، الآخرين أو تفكيرك)، فإنك تزيل فرصة إقلاق، إحباط أو إغضاب نفسك. قد تنجح تقنية الإلهاء هذه ولكن لا تغيّر ضروريات الاضطراب لديك. ولكن يمكنها إقناعك على الأقل بأنه يمكنك أن تكون متحرراً منها (أو صارفاً النظر عنها) مؤقتاً!

تتضمن بعض أشكال التأمل مباشرةً أو ضمناً، فلسفة مثل الفلسفة البوذية، الطاوية أو المسيحية. يمكن أن تساعدك على الإيمان بأن كل الأشياء جيدة بشكل متساوٍ، وبأنه "يمكن تخطي هذا الأمر أيضاً"، بأن لا شيء مقدس أو أن كل شيء يحدث بتدبير من الله. يمكن أن يشجع هذا النوع من التفلسف على إحداث تغيير عميق مع أو بدون التأمل. كذلك، مجرد التأمل الآلي مثل تكرار كلمة "أوم" أو "السلام" يمكن أن يظهر أن لديك ما

هو بديل للقلق وقد يؤدي بك إلى تقييم ضرورياتك والشك بها ومساعدتك على تحسينها. لذا، يمكن أو لا يمكن أن يؤدي التأمل إلى تغير عميق ودائم.

✦ اليوغا. وتتألف من تمارين خفيفة تتطلب منك التركيز بحذر على تحركاتك وإلهاء نفسك عن الأفكار والمشاعر المضطربة. يمكن أن تمنحك شعوراً بالسلام والسكون والرقة التي قد تفكر بها ملياً فتكتسب موقفاً "مضاداً للترويع". إلا أن التمارين قد لا تفعل ذلك وتكون مجرد إلهاء. رأيت مؤخراً شابة اتخذت اليوغا مهنة لها. مارست بنفسها اليوغا مرتين يومياً لمدة عشرين دقيقة وشعرت بالاسترخاء والسعادة في كل مرة. ولكن عندما بلغت التاسعة والعشرين من عمرها، كانت ما تزال قلقة بقوة حيال عدم ارتباطها بزوج مستقبلي وكونها "عانساً". إنّ تمتعها باليوغا وبالاسترخاء الذي نتج عنه لم يؤدِّ البتة إلى تغيير اعتقادها - انفعالها - تصرفها اللاعقلاني: "يجب أن أضمن أنني سأتزوج قريباً ولن أبقى "عانساً عديمة الجدوى".

✦ يمكن أن تكون اليوغا مصحوبةً بالفلسفة الهندوسية والبوذية وغيرها من الفلسفات التي قد تساعدك على تقبّل نفسك والآخرين ووقائع مريرة عديدة (المحن)، ويمكن أن تؤدي هذه إلى تغيير فلسفي عميق. ولكن يمكن أن تؤدي بحد ذاتها إلى الشعور مؤقتاً بتحسن بدون التحسن.

✦ وسائل لهو ممتعة. هناك وسائل لا تعدّ ولا تُحصى يمكنك المشاركة فيها بشدة. يمكنك ممارسة القراءة، الكتابة، الرسم، مشاهدة التلفاز، الاستماع إلى الموسيقى، تصفّح الإنترنت، التسوق، اللعب على الكمبيوتر، ممارسة الرياضة وغيرها من وسائل التسلية لتبقى ملتهياً عن القلق. طالما أنك تمارسها بعمق، يمكنها أن تشغل انتباهك مثل أن تبعدك عن إشغال بالك بالأفكار والمشاعر المضطربة. جرّبها! ولكن عندما تكفّ عن الالتهاء، ابحث عن طرق أخرى أكثر فلسفةً لإيجاد قناعاتك المضطربة للذات وتغيرها. عندئذٍ، قد يؤدي "استرخاؤك" إلى تحسّن أكثر دواماً.

قلق زاك من أن يحبط نفسه بشدة مجدداً ويصبح تعيساً بكل ما في الكلمة من معنى. فكانت الطريقة الأساسية للتخفيف من حدة قلقه أن يدير التلفاز على قناة الرياضة

ويشاهد مباراة تلو الأخرى من كرة القاعدة إلى كرة القدم فكرة السلة أو أي شيء يلهيه عن ترويع نفسه. أمضيت وقتاً طويلاً محاولاً إقناع هذا المريض بتقبّل إحباط ذاته الكامن على أنه سيئ ولكن ليس مروعاً وعبر إقناع نفسه بأنه يستطيع تحمّل الأمر إنْ حدث مجدداً. عندما أقرّ بذلك أخيراً، اختفى هلعه بشكل كبير وأمضى وقتاً أقل في إحباط نفسه.

إنجاز هواية حيوية ممتعة

في الطبعة الأولى من كتاب الدليل إلى عيش حياة عقلانية (1961)، أنا والدكتور روبرت هاربر توافقنا الرأي بأن قرّاءنا يشغلون أنفسهم بمواصلة شيء ما لإحداث المزيد من تحقيق الذات بالإضافة إلى إلهاء أنفسهم بمشروع طويل الأجل مثل تربية أسرة، إنشاء عمل، كتابة مسرحية أو رواية جديرة بالذكر، العمل لصالح قضية سياسية أو الانهماك في تحقيق هدف كبير ربما لثلاثين أو أربعين سنة. فكانت وجهات نظرنا أن هؤلاء الذين قاموا بذلك، ركزوا جيداً على غايات طويلة الأجل وكان لديهم الوقت والطاقة القليلين للنوع المعتاد من القلق وتمتعوا كثيراً "بهاجسهم الرائع" حتى لو لم يتحقق هدفهم المطلق.

هناك أدلة تجريبية واختبارية كثيرة تدعم وجهة نظرنا. في السبعينات من القرن العشرين، وجد ميهالي تزيكزنتميهالي، وهو عالِم نفس يحقق في السعادة البشرية، أنه حتى المشاركة الحيوية القصيرة المدى يمكن أن تؤدي إلى "الانغمار" أو المتعة الحادة للانغماس بما تقوم به بدلاً من التركيز المقلق الأحادي الجانب على النتيجة. (لقد فسّر العملية في كتابه الانغمار).

إنّ اكتساب هواية حيوية ممتعة في شيء، طالما أنك غير مكترث أكثر مما ينبغي لما سيؤول إليه مشروعك، هو أحد أفضل الطرق الممكنة لإلهاء نفسك عن القلق والكآبة والغضب. ويكون من الأفضل أكثر إنْ أطلتَ مدة انغماسك الحيوي! سيكون وقتك وطاقتك مشغولين بشكل صحي وليس بشكل مضرّ.

ولكنني أدرك الآن أن إهمالك نفسك بشكل حيوي يمكن أن يكون أحد أفضل التقنيات الملطّفة لتحقيق ذاتك. مثلاً، لجوزفين اهتمامان طويلا المدى: أطفالها الثلاثة الذين خططت ورسمت نجاحهم المهني لثلاثين عاماً؛ وعملها الثابت على الرواية

الأميركية العظيمة لمدة 35 سنة. كلتا الهوايتين منحتها الانهماك الممتع في تحقيقهما. وعندما رأيتها في سنّ الخامسة والخمسين، كانت ما تزال "تتقدم" في كتابة روايتها. جيد! ولكن على الرغم من نشاط جوزفين غير الاعتيادي، لم تكفّ عن القلق حيال نفسها وزوجها وأولادها من الموت بداء السرطان على الرغم من أن هذا الداء لم يكن متفشياً في عائلتها. لماذا؟ ربما لأنها بطبيعتها "تهلع". لقد أرعبت نفسها بعد وفاة صديق مقرّب لها بداء السرطان عن عمر يناهز الثلاثين ولم تكفّ قط عن القلق منذ ذلك الحين.

لذا، يمكنك أن تشعر بالهلع حيال "الأمور المرعبة" الممكنة حتى لو كنت منهمكاً في قضية أو هواية طويلة الأجل. لربما أرعبت جوزفين نفسها أقل مما كانت لتفعل بدون انهماكها في هوايتيها، ولكنها طلبت ولم تحصل قط على تأكيد بأن عائلتها لن تصاب بداء السرطان الفتاك. بدأت ترى، بمساعدتي، أنه ما من سبب يدعو إلى حصولها على هذا التأكيد، وأنها تستطيع أن تتمتع بحياتها، بما في ذلك أولادها وكتابة روايتها، حتى لو كان أحد أفراد عائلتها مصاباً بداء السرطان. خسرت معظم شعورها بالهلع وانغمست في ممارسة بعض الهوايات الصحية التي يمكن أن تساعدها وتساعد بناتها الثلاث على تخفيف أخطار الإصابة بسرطان الثدي.

استخدام فعالية الذات

في الطبعة الأولى من كتاب العقل والعاطفة في العلاج النفسي (1962)، ميّزت بين الإنجاز - الثقة والثقة بالنفس اللذين غالباً ما كان يتم الاختلاط بينهما في ثقافة علم النفس. وما زال الاختلاط قائماً.

تكتسب الإنجاز - الثقة عندما تؤمن أو تثبت لنفسك بأنك قادر على تنفيذ مهمة بشكل جيد. بسبب ملاحظتك أو أفكارك (المضللة أحياناً)، تتوقع أنك ستبقى كفوءاً في تنفيذ هذه المهمة ولأنك تؤمن بكفاءتك، غالباً ما تزيد إمكانية تنفيذها بشكل جيد.

إلا أن الإنجاز - الثقة ليس الثقة بالنفس التي عرّفتها عام 1962 بأنها الثقة الراسخة بنفسك كشخص أكنت تظن أنك قادر على تأدية بعض المهمات بشكل جيد أم لا. الآن، أدعو الثقة بالنفس تقبّل الذات غير المشروط. تقرر أن تتقبل نفسك بغض النظر عن أدائك -

وما إذا كان الآخرون يتقبلونك أم لا - فقط لأنك حيّ. عندما يكون لديك تقبل الذات غير المشروط، تفترض عادةً أنه يمكنك تأدية مهمة بشكل جيد وبالنتيجة تفعل ذلك. ولكن تستطيع التمتع بتقبل الذات غير المشروط وتؤدي مهمتك بشكل رديء ومع ذلك تقرر أنك على ما يرام.

في السبعينات من القرن العشرين، جاء ألبرت باندورا بفكرة فعالية الذات وأجرى مع مساعديه عدة اختبارات مظهرين أنه عندما يكون الأشخاص فعّالين ذاتياً وهو أمر يشبه كثيراً التمتع بالإنجاز - الثقة، يعتقدون (بحق أو بخطأ) أنهم يستطيعون تأدية بعض المهمات بشكل جيد، وبالتالي يميلون إلى تأديتها بشكل أفضل. من جهة أخرى، إنْ كان لديهم حس لافعالية الذات، يعتقدون أنهم سيؤدون بعض المهام بشكل رديء ويميلون إلى تأديتها بشكل رديء. وهكذا، إنْ كنت واثقاً من نجاحك في كرة المضرب أو التكلم علانيةً، فسوف تميل إلى تأدية هذه المهام بشكل أفضل مما عندما تعتقد لأي سبب أنك ستؤديها بشكل رديء.

أظهرت الدراسات التي أجراها باندورا والآخرون أن فعالية الذات تساعد في أدائك. كما أنها مرتبطة بالثقة بالنفس، ولكن بالثقة بالنفس المشروطة أو تقبل الذات المشروط. وهكذا، إذا وجدت نفسك فعالاً في الأمور المهمة مثل المدرسة والعمل والاجتماعيات، ستميل إلى تقبل ذاتك لأنك تؤدي ذلك بشكل جيد. ولكن لن يكون لديك تقبل الذات غير المشروط المستقل عن إدراك مدى جودة أدائك.

إنّ اكتساب حسّ فعالية الذات أمر جيد لأنه يساعدك على القيام بالمزيد من الأمور التي ترغب فيها وغالباً ما تقوم بها بشكل جيد. ولكن حتى الأشخاص الذين يتمتعون بها، أي الملايين من الأشخاص بمن في ذلك أنت على الأرجح، غالباً ما يقلقون حيال الإنجازات المهمة. "في النهاية"، يكون تفكيرهم على النحو التالي، "يمكن أن أفشل وعندئذ أشعر بأنني غير وافٍ وغير متقبّل لذاتي".

دعونا لا نحطّ من قدر فعالية الذات. إنها جيدة لعدة غايات وخاصة للإنجاز. وتجعلك تشعر بحال جيدة وجيدة جداً حيال ما تفعله وحيال نفسك (مؤقتاً) في أغلب

الأحوال. عندما تتمتع بفعالية الذات، تعلم أنك تستطيع تأدية مهمات أساسية بشكل جيد وهذا أمر مرضٍ بالفعل. ولكن إنْ كنت تتمتع بفعالية الذات بموازاة تقبّل الذات غير المشروط، ستستمر في إحداث القلق لنفسك.

لنأخذ هيلين على سبيل المثال. أرادت أن تكون جيدة في الاندماج في بيئة اجتماعية وتفوز باستحسان العديد من الأشخاص الذين اعتبرتهم مهمين. أصبح لديها الكثير من الأصدقاء لأنها عملت بجهد على تحقيق ذلك من خلال رؤية الخاصيات الجيدة لدى الآخرين وتكملتها بما رأته.ولكنها كانت دائماً خائفة من إمكانية فشلها في مصادقة أشخاص جدد وخسارتها بعض الأصدقاء الحاضرين. لذا، أرعبت نفسها حيال ذلك، مما تعارض مع تقديم نفسها بشكل جيد وخاصة إلى الأشخاص الجدد. بالتالي، فشلت في القيام بما علمت أنه سينجح! حتى عندما نجحت أولياً، استمرت في القلق حيال الإخفاق في العلاقات مستقبلياً.

كان تقبل الذات لدى هيلين مشروطاً ومتزعزعاً. فعندما كانت تنجح في إرضاء الآخرين، كانت تشعر أحياناً بحال جيدة جداً حيال نفسها؛ وفي مرات أخرى، كانت تشعر بأنها عديمة الجدوى عندما كانت تظن أنها مرفوضة. في حالتها، كما في معظم الحالات الأخرى، لم ينفع تقبل الذات المشروط كثيراً.

بمساعدتي، حافظت هيلين على اهتمامها في مصادقة الآخرين ولكنها تخلت عن حاجتها الماسة للقيام بذلك. تعلمت أن تجعل علاقاتها الاجتماعية مهمة ولكن ليست مقدسة. عندما كانت تظن أنها فشلت في كسب استحسان شخص ما، كانت تقنع نفسها أن ذلك سيئ جداً ولكنه ليس نهاية العالم. استطاعت أن تكون سعيدة ولكن ربما ليست سعيدة جداً بدون استحسان ذلك الشخص. فبدأت تنتهز الفرصة في التصرف على سجيتها مع صديقتها المفضلة ماري التي أرعبت نفسها حيال إمكانية عدم تقبلها لها. أخبرت هيلين ماري عن رأيها حول بعض الأمور التي تهتم ماري لها واضعةً الصداقة على المحك. لم تتفهم ماري الأمر وحسب بل قالت أنها وجدت من الممتع مصاحبة "هيلين المثيرة للاهتمام" أكثر من "هيلين المستعدة للموافقة دائماً". أقنع ذلك هيلين بأن تكون على

طبيعتها مع الآخرين أكثر وليس أن تبالغ في تصرفها لتتفق معهم. إنّ تغيير "حاجتها الماسة" للحصول على استحسان الآخرين إلى "رغبة قوية" نجح بشكل أفضل. خسرت بعض الأصدقاء ولكن حافظت على غالبيتهم وشعرت بهلع أقل.

لا تكفّ عن محاولة المحافظة على الأصدقاء، احصل على علامات جيدة في المدرسة، أنجز عملك واعمل بجهد لتحقيق الأهداف الأخرى. ولكن لا تربط إنجازاتك بكفاءتك الشخصية. تمتع بما تنجزه ولكن كُنْ مصمماً على تقبل ذاتك بشكل غير مشروط أنجحت أم لا. عندئذ، يمكنك المحاولة في الحالتين: إنجاز العمل بشكل جيد وكسب ميزات القيام به ولكن قبول ذاتك بالكامل كشخص حتى عندما لا تؤدي العمل بشكل جيد.

إنّ فعالية الذات جديرة بالاهتمام ولكن هذا غير كافٍ. يمكن أن تحصل عليها مع تقبل الذات غير المشروط. يمكنك أن تشعر بحال جيدة حيال نفسك أكنت تبلغ هدفاً أم لا.

البقاء في الزمن الحاضر

لأن الكثير من قلقك هو حول ما قد تفعله وما قد يحدث لك في المستقبل، يوصي بعض المُعالجين والفلاسفة بتشجيع عادة التركيز والبقاء في الزمن الحاضر. يتمتع هذا الأمر ببعض الميزات. إنّ معظم الحِرف الرياضية والفنية والعلمية التي على الأرجح تختبرها تحدث في الزمن الحاضر. وبالتالي، إنْ كنت تقلق بشدة حيال ما سيحصل لك في المستقبل، ستفوتك هذه التجارب الحاضرة والكثير من متع الحياة التي لن تعيش غيرها. لا يمكنك أن تتأكد أبداً مما سيحدث في الغد إلا أنك تخطط وترسم بحكمة لتنهض بأعبائه. ويمكنك أن تجعل بسهولة هذا النوع من التخطيط يشغلك.

نجح سام في الحياة بشكل عقلاني عبر كسب المال من مهنته كمحام وتمتع بقضاء الوقت مع عائلته. ولكن مع ذلك، استمر في القلق حول أمور فظيعة قد تحدث في المستقبل وبالتالي، لم يعد يجد المتعة في عمله أو في علاقاته العائلية. إنّ معظم الأمور التي كان يقلق حولها - مثل مقاضاة الموكلين له بسبب سوء التصرف أو فشل أولاده في المدرسة - لم تحدث قط. وعندما حدثت، كان قادراً على التعامل مع هذه الأحداث المدمرة وإيجاد الحلول لها. إلا أنه أمضى وقتاً مبالغاً فيه محاولاً جعل المستقبل "الكئيب" بعيداً عن

الحصول. لقد ترك الزمن الحاضر ينقضي متعاملاً معه بشكل آلي ولكن بدون التمتع به.

لقد قرأ سام في العديد من كتب مساعدة الذات حول فضائل البقاء في الزمن الحاضر والتركيز على المسرّات الفورية القريبة. أحياناً، نجح في القيام بذلك، وقلق بشكل أقل حيال المستقبل. ولكنه ما لبث أن عاد إلى التفكير في الأحداث التعيسة في العمل أو العائلة التي قد تحدث. كما أنه وضع حلولاً مفصلة لمشاكل نادراً ما تحصل في الواقع. وعلى الرغم من أنه أدرك أن هذا القلق بلا نفع، استمر في الشعور به بإفراط.

خلال الجلسات العديدة الأولى للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، أظهرت لسام أن اعتقاداته - انفعالاته - تصرفاته اللاعقلانية تضمنت التالي: "يجب أن لا تحدث لي الأمور الفظيعة في العمل أو في عائلتي. فإنْ حدثت، قد لا أكون قادراً على التعامل معها وسيثبت ذلك أنني شخص غير كفوء. إما عليّ التخلص منها والتأكد من عدم حدوثها أو عليّ أن أكون مستعداً لها وأضع خطة مفصلة للتعامل معها وتحسينها. ولأن عملي وحياة عائلتي مهمان بالنسبة إليّ، يجب أن أتفوق عليها دائماً وأثبت أنني محام ووالد كفوء. وإلا فقد تقهرني وتبين لي كم أنني عديم الجدوى!".

وفقاً لتوجيهاتي، فنّد سام بحيوية هذه الاعتقادات المضطربة وابتكر بإصرار بعض الأفكار الفلسفية غير المضرة:

✦ "يمكن أن تحصل الأمور السيئة في العمل وفي المنزل ولكنها ستكون سيئة وحسب وليست فظيعة".

✦ "رؤية الأمور بأنها سيئة وحسب يجعلني أرى الأمور "الفظيعة" حقاً بعيدة الاحتمال".

✦ "إنْ حصلت الأمور السيئة أو السيئة جداً، يمكنني التعامل معها حتى لو انصبّت فجأةً عليّ".

✦ "إنْ لم أبعد أو أتعامل مع المشاكل بفعالية لأي سبب، فذلك لا يؤثر أبداً على كفاءتي كإنسان. لا بأس إنْ لم تكن الحلول التي أقدمها للمشاكل جيدة".

✦ "إنّ زوجتي وأولادي بالإضافة إلى شركائي قادرون على التعامل مع معظم مشاكلهم بمواردهم الخاصة ولا يتطلبون حضوري كل دقيقة لمساعدتهم".

✦ "يمكنني التمتع بالكثير من مسرات الساعة إنْ سمحت لنفسي بالتركيز على التمتع بها كما يمكنني التمتع بحياة ناجحة من خلال القيام بذلك بدلاً من القلق حيال المستقبل".

✦ "حتى لو حدثت المحن ولم أكن قادراً على التعامل معها، يمنحني التركيز على مسرات الساعة حياة ممتعة ويجعلني قادراً على تحمّل المحن التي قد تحدث ولكنها غالباً ما لا تحدث".

لقد ساعد هذا النوع من التفلسف سام بشكل كبير. استخدم أيضاً عدة تقنيات أخرى من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لمساعدته على الكفّ عن القلق بإفراط:

✦ أدرك أنه بطبيعته استحواذي وحصر قلقه الاستحواذي بفترة خمس عشرة دقيقة يومياً لا أكثر مرغماً نفسه على التفكير بأمور ومشاريع أخرى.

✦ أرغم نفسه على ممارسة فن النحت في وقت فراغه. (لم يلهه هذا النشاط عن التفكير بالعديد من الأمور التي تقلقه وحسب بل أيضاً وجده ممتعاً بحد ذاته؛ عندما انهمك في ممارسة هذا النشاط، أنجز عملية الانغمار من خلال التركيز ملياً على مظاهر حلّ المشكلة).

✦ تمرن على التخيّل العاطفي العقلاني وجعل نفسه يتخيل أن بعض أسوأ الأمور التي حلم بها حدثت بالفعل. (شعر بالقلق والإحباط الشديدين عندما فعل ذلك لكنه غيّر مشاعره المضطربة إلى الشعور فقط بخيبة الأمل حيال هذه الأحداث "الفظيعة". من خلال القيام بذلك عدة مرات، أصبح معتاداً على الشعور تلقائياً بخيبة الأمل حيال الأحداث السيئة كهذه عندما حدثت من حين إلى آخر).

من خلال إرغام نفسه على البقاء في الزمن الحاضر والتركيز عليه، ألهى سام نفسه عن الأمور المقلقة الاستحواذية وأضاف البهجة إلى حياته. وعبر التركيز على متع الحاضر بموازاة الطرق الإدراكية - الانفعالية - السلوكية "اللائقة" العديدة الأخرى التابعة للعلاج

السلوكي العاطفي العقلاني، حقق سام تغييراً عميقاً في موقفه مما ساعده على الشعور بتحسن والتحسن.

وبشكل مماثل، يمكنك أن تستفيد من البقاء في الزمن الحاضر والتركيز عليه حتى لو لم تكن مضطرباً حقاً حيال أي شيء. والأفضل من أن تدع حاضرك ينقضي كي "تضمن" مسرّاتك "المستقبلية، خذ بعض الوقت للتفكير بفضائل العيش في الوقت الحاضر. ثم خذ المزيد من الوقت للتركيز على كيفية إمكان تحسين اهتماماتك وهواياتك الحاضرة. إنّ انغماسك في الحاضر يمكن أن يمنحك حضوراً حقيقياً! وإلا يمكن أن تدع الحاضر يمرّ ولكن استغلّه قليلاً. وكما يستغرق انغماسك في الموسيقى، الفن أو العلوم وقتاً وجهداً، فالتركيز نفسه مطلوب لتكتشفه وتطبّق طرق كونك حاضراً في الحاضر. لا تدع حاضرك يذهب هدراً من خلال تركه يمرّ بدون فعالية. إنه طريق سهل لسلوكه ولكنه غير كافٍ لاختيار حياة أكثر كمالاً. عشْ يومك!

اتخاذ قرارات تنم عن المسؤولية

لقد وضعت خطأً عالِم النفس نثانيل براندن، كاتب سيكولوجيا احترام الذات، في "خانة احترام الذات" لسنوات عديدة وأشرت أنه يطلب من الأشخاص أن يحبوا أنفسهم لأنهم يبلغون أهدافهم. هذا ليس صحيحاً تماماً. تكشف مراسلتي الحديثة معه أنه يشجع حقاً الأشخاص على بلوغ أهدافهم وقيمهم التي تتمتع "بميزة جيدة" ومسؤولية اجتماعية.

حسناً، هذا أفضل بقليل ولكن ما يزال يبدو لي مشروطاً. ستجد أنه من المرغوب فيه جداً مساعدة نفسك والآخرين بمسؤولية؛ ولكن أرجو ألا تجعل من هذا النوع من الإنجاز ضرورياً لتقبل ذاتك. فإنْ فعلت ذلك، ستستمر في جعل نفسك ميالاً إلى القلق والكآبة.

جرّب بدلاً من ذلك هدف الاختيار التفضيلي المسؤول. اختر واعمل لدعم الأهداف التي تساعدك وتساعد الآخرين والبيئة التي يعيش فيها البشر. من خلال فعل ذلك، كنْ مسؤولاً تجاه نفسك والآخرين والعالم. تترافق المصلحة الاجتماعية والمصلحة العامة مع المصلحة الشخصية. وفقاً للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، ما زال لديك خياراً، أعني شيئاً من "الإرادة الحرة" وليس (إرادة حرة كلية!). اختر!

5

الشعور بتحسن II: المناهج الانفعالية والاختبارية والمثيـــرة للعواطف

هناك العديد من المناهج الانفعالية - الاختبارية التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدة نفسك على الشعور بتحسن عندما تحدق بك المحن فتفاعل معها أو تبالغ في ردة فعلك بشكل سيئ تجاهها. إنّ طرق العلاج النفسي ومساعدة الذات تزخر بها. وتنجح هذه المناهج بصورة دائمة تقريباً، على الأرجح لأن التمارين العاطفية تخدم وظائف عدة. أولاً، إنها ممتعة بحد ذاتها وهكذا، يمكنها تحويلك عن أن تصبح مضطرباً عاطفياً حيال المشاكل. ثانياً، إنها مرضية إلى حدّ كبير على المدى البعيد أو فوراً. ثالثاً، تساعدك على رؤية جانب الحياة الجيد وإمكانياتها وبالتالي تجعلك مدركاً لمعدل الفائدة والخسارة للانغماس في القلق والكآبة. رابعاً، تؤمن طرقاً بديلة للتفكير والتصرف وتساعدك على التخلي عن فكرة أنه يتوجب عليك فعل هذا أو لا يتوجب عليك فعل ذاك. خامساً، تتضمن العمليات الإدراكية وخاصة السلوكية التي تشجع على التغير. في الواقع، إنّ المناهج بحدّ ذاتها هي التفكير والشعور والتصرف بشكل مختلف.

تكمن المشكلة مع العديد وربما معظم الطرق الانفعالية - المثيرة للعواطف لجعل

نفسك تشعر بتحسن أنها لا تساعد بالضرورة على إجراء تغيير فلسفي عميق ؛ وأحياناً ، قد تدمر جهودك. لنلقي نظرة على أحدها لنرى كيف يعمل.

استحسان الآخر واستحسان الذات

ربما الطريقة الأكثر شيوعاً في محاولة الناس مساعدة أنفسهم على الشعور بتحسن عند إصابة أنفسهم بالاضطراب هي السعي للحصول على استحسان الآخرين بما في ذلك استحسان المُعالجين. كانت ترودي تشكّل حالة كلاسيكية في صميم الموضوع. فعلى الرغم من كفاءتها في معظم الأمور المهمة التي كانت تقوم بها ، كان لديها معايير كمالية حيال مدى جودة العمل الذي يتوجب عليها تأديته ، فكانت تشعر أنها لم تؤدي عملها جيداً قط بما يكفي. كانت كفوءة جداً في برمجة الحاسوب وتجني الكثير وتتلقى زيادات في الراتب بشكل منتظم. ولكنها كانت تجد دائماً مَن هو أكثر مهارة منها وغالباً ما يكون رئيس (ة) مجموعتها. فكانت تقارن نفسها به أو بها ، معنّفةً نفسها بلا رحمة على "عدم كفاءتها". فعلت الأمر نفسه في مظاهر أخرى من حياتها مثل اتباع نظام غذائي خاص أو ممارسة الرياضة وانتهى بها الأمر في إحباط نفسها باستمرار.

جدير بالذكر أن ذلك حدث عندما كانت مراهقة. ولكن بسبب رفضها التخلي عن حاجتها إلى تأدية عملها بشكل ممتاز ، ركزت ترودي بدلاً عن ذلك ، على كسب استحسان الآخرين. اكتشفت أن المديح قد يوصلها إلى مبتغاها ، فأطلعت الآخرين عن مدى ذكائهم وكانت لطيفة ومُساعدة بشكل استثنائي. فكسبت الكثير من الأصدقاء وكان العديد منهم مخلصين لها. إنّ الحطّ من قدر ذاتها "لعدم كفاءتها" زاد في إعجاب الآخرين بها. فقد أدركوا كفاءتها ولكنهم لاحظوا أنها لا تشكّل خطراً عليهم لأنها كانت دائماً تقلّل من التشديد على كفاءتها.

إنّ علاقة ترودي بالآخرين ألهاها جزئياً عن الحطّ من قدر ذاتها. فزوّدها ذلك بعلاقات ممتعة أدخلت البهجة إلى حياتها. وبسبب استحسان الآخرين ، وجدت أن الحياة تستحق العيش فيها على الرغم من "إخفاقها" وأدركت أنه سيكون لديها أصدقاء دائماً. عندما كانت تفشل مع البعض ، كانت ترى أن هناك آخرين أُعجبوا بها حقاً. لذا ، لم

تحتج إلى محبة الجميع في كل الأوقات. ساعدها استحسان الآخرين هذا على تقبّل ذاتها عندما كانت تفشل في تحقيق معاييرها الكمالية.

وهكذا، عاشت ترودي حياة "جيدة" على الرغم من إحباط نفسها حيال النقص في إنجازاتها الرائعة. إلا أنها كانت ملتهية بانشغالها في العلاقات الاجتماعية لدرجة أنها فكرت قليلاً بمصدر اضطرابها الذاتي أي هاجس بلوغ الكمال. في الواقع، استخدمت "نجاحاتها" الاجتماعية بالتناوب مقابل "إخفاقها" في إنجازاتها ومضت قُدماً على الرغم من ذلك. كانت تشعر بسعادة عارمة عند اندماجها في بيئة اجتماعية وبالكآبة عندما تكون وحيدة ولكنها علمت أنها تستطيع التمتع دائماً بصداقاتها القديمة والجديدة. فعلى الأقل، أمّنت نصف الطريق إلى حياة رغيدة. وعلى الرغم من أنها تحلّ المشاكل بحماس في برمجة الحاسوب، فكرت ترودي قليلاً حول كيفية إحباط ذاتها بسبب كماليتها ولم تحاول حلّ هذه المشكلة. كانت منشغلة بالتعرّف على الأصدقاء والمحافظة على صداقتهم.

عندما جاءت لرؤيتي، كانت ترودي مجفلة لاكتشاف أنها كانت تحبط نفسها بطلباتها الملحّة في العمل والجامعة والرياضة. كان عليّ إرغامها على مناقشة طلباتها الكمالية لأنها استمرت في صرف انتباهها بالتكلم عن علاقاتها. فكانت تتكلم إمّا عن الأصدقاء الجدد الذين تعرفت عليهم أو تناقش تقنيات المحافظة على الأصدقاء القدامى. لذا، كان لديها الكثير للتكلم عنه ما عدا بلوغ الكمال في الإنجازات! استمريت في إعادتها إلى هذا الموضوع خاصة عندما كانت تشعر بالكآبة ولكنها استمرت في الهروب إلى مواضيع استحسان الآخرين والبحث عن الصداقات.

في النهاية، وضعت قاعدة مفادها مناقشة شؤونها الاجتماعية لمدة نصف جلسة وتمضية النصف الآخر على الأقل لمناقشة إحباطها لنفسها بسبب النقص في إنجازاتها. نجح الأمر أخيراً. أصبحت ترودي أكثر إدراكاً لطلباتها الخاصة كي تؤدي عملها بشكل ممتاز ولنظرتها بأنها عديمة الجدوى عند عدم قيامها بالعمل بشكل ممتاز. في النهاية، ناقشت اعتقاداتها اللاعقلانية وتخلت عنها جزئياً. أحبطت نفسها أقل وكرّست المزيد من وقتها لإنجاز بعض مشاريعها التي كانت تتجنبها منطقياً. تمتعت بوجودها مع أصحابها

وأصدقائها المقرّبين ولكنها تصرفت بقدر أقل من الإكراه حول تمضية الوقت معهم وكسب استحسانهم.

دعونا لا نراوغ حول الموضوع. إنّ كسب محبة الآخرين ذوي الشأن واستحسانهم هو إحدى أعظم متع الحياة؛ يكرّس الملايين من الناس الكثير من الوقت والطاقة للقيام بذلك. إنْ كنت تتمتع بهذا الأمر، كرّس نفسك له. ولكن احذر من الاندماج المكره في بيئة اجتماعية لأنك تعتبر نفسك غير محبوب وعديم الجدوى إنْ لم تكسب استحسان الغير. كذلك، لا تسعَ وراء الاستحسان وحسب للتعويض عن النقص والعجز في الأمور الأخرى. حاول معالجة هذا النقص وإنْ لم تستطع تحسينه، تقبّل نفسك كفرد بشكل غير مشروط على الرغم منه.

يمكنك اختبار متعة إقامة العلاقات مع الآخرين كإشباع لرغباتك وليس للتعويض عن إخفاق في إنجازاتك الأخرى. عندما اختارت ترودي أن يكون لها أصدقاء أقل ونتيجة لذلك، أقامت علاقات أفضل معهم. اختارتهم لجوهرهم وليس لقدرتهم على التعويض عن نقصها. فقد تخلت بهدوء عن عدد من الأصدقاء الذين كانوا غير مثيرين للاهتمام. ووجدت أن الوقت الذي تمضيه مع باقي الأصدقاء الذين اختارتهم بعناية أكثر قيمة.

إنْ كنت تستمتع بكسب الاستحسان الاجتماعي، حاول فعل ذلك للتحسن وليس للشعور بتحسن فقط. اعلم أنك تهتم لأمر أصدقائك وحتى تحب البعض منهم ولكنك لا تحتاج إليهم حقاً. اكتشف طرقاً لإقامة صداقات جديدة والمحافظة على القديمة منها ولكن لا تفعل ذلك مكرهاً. ولاحظ أن الجودة أهم بكثير من الكمية خاصةً بما أن لديك وقتاً وطاقةً محدودين لإقامة صداقة.

طبّق تحليلاً للفائدة والخسارة على مَن تصادقه ومَن تتجاهله. ضع اختياراتك مقابل اهتماماتك وقيمك وأهدافك الخاصة. راقب كيف يقسم الأشخاص الفعالون أوقاتهم بين الشؤون الاجتماعية ومظاهر الحياة الأخرى. اختر الأصدقاء الذين يمكنك التعلّم منهم بما في ذلك تعلّم كيفية جعل اضطراب نفسك أقل والاستمتاع بنفسك أكثر. قم ببعض الأمور التي يمكنك فعلها جيداً عندما تكون وحدك.

كرّس بعض الوقت عندما تكون وحيداً للقيام بأمور خلاقة يستحيل فعلها عندما تكون مستغرقاً مع الآخرين. ولكن جرّب أيضاً إنْ استطعت أن تكون خلاقاً مع أصدقائك كما عندما تكون وحدك. وظّف بعض الوقت الذي تقضيه برفقة أصدقائك لتتقبلهم بشكل غير مشروط حتى عندما يتصرفون بشكل سيئ. اعمل على حساسيتك المفرطة عندما تكون أحياناً مع بعض أصدقائك المثيرين للغضب. لا تتخلص منهم بسهولة. اعلم أنك تؤدي بنفسك إلى الاضطراب حيال سلوكهم. حاول ألا تقدّس أصدقاءك المقرّبين أو تنظر إليهم على أنهم أشرار. مجدداً، استخدم كسب استحسانهم لتشعر بتحسن و(الأفضل) لتتحسن.

عندما يكون "الآخر" مُعالجاً

إنْ اخترت مُعالجاً لمساعدتك على حلّ مشاكلك، احذر من أن يصبح هاجسك العمل على كسب مودته (ها) أو أن تكون محبوباً من قبله (ها). يمكن أن يدعمك ويساعدك المعالجون الجيدون. سيعتنون بك كفرد كما أن لديهم الحافز لمساعدتك كي تصبح أكثر سعادةً وأقل اضطراباً. قد يعتني بك البعض منهم شخصياً ويفعلون ذلك من خلال لقائك خارج مكتب المعالجة. ولكن لهذا الأمر مخاطره. إنّ المُعالج الذي يهتم لأمرك شخصياً قد لا يرى بوضوح ما هو ضروري لمساعدتك على العمل على بعض مشاكلك الأساسية. فقد تكون لطيفة وليّنة ومتساهلة للغاية معك وقد لا تريد "إيذاءك" بالمواجهة الصريحة الضرورية لسلوكك الانهزامي للذات. يمكن أن يشجعك هذا النوع من "الاهتمام" على الخضوع لجلسات علاجية أكثر مما تتطلب.

في حال كرهك المُعالج شخصياً، يمكن أن يكون لهذه الحالة مخاطرها كذلك، مثل رؤيتك "أكثر مرضاً" مما أنت عليه، فيثقل كاهلك عمداً بالمهمات راغباً بذلك في التخلص منك بسرعة أو تعذيبك عن غير وعي. إنها حقاً مشكلة!

كما أن هناك مخاطر عديدة إنْ شعرت مقرّباً جداً من المُعالج أو حتى مغرماً بها. فقد لا تريد الكشف عن مراكز فشلك. قد تريد الاستمرار في جعل نفسك مضطرباً ومواصلة العلاج لفترة طويلة من الوقت. وقد ترغب في التغيّر من أجل المُعالج وحسب وليس من

أجلك. وربما تفعل ما يريدك المُعالج فعله بدون تفكير وليس ما تريد القيام به حقاً في الحياة.

إنْ كنت متعلقاً بمعالجك بشكل مفرط، فقد تضع جدارتك على المحك من أجل حبها. هذا عقب أخيل لما يُسمى بالعلاجات "الإنسانية" الموجّهة نحو الشخص. على سبيل المثال، شدد كارل رودجرز تماماً كالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني على أن يمنحك المُعالج التقبّل غير المشروط ليريك كيف تصوغه بنفسك. ولكن قد تساعدك هذه المقاربة على تقبّل ذاتك للسبب الخطأ أي لأن مُعالجك يتقبّلك. هذا هو تقبّل الذات المشروط!

إنْ علّمك مُعالجك كيف تحقق تقبّل الذات غير المشروط، حققه أتقبّلك أي كان بمن في ذلك مُعالجك أم لا. يا لهذه الحالة! لذا، اختر مُعالجاً يتقبلك بشكل غير مشروط مهما كلّف الأمر أكنت تتقدم في العلاج أو في أي شيء آخر. ولكن لا تدع نقبّله (ها) يساعدك على تقبّل ذاتك بشكل مشروط. كالعادة، كن حذراً وفكّر بنفسك! إنّ كسب استحسان الآخرين أمر عظيم بحد ذاته وقد يلهيك بعدة طرق عن اضطرابك الذاتي. ولكن التحسن فضلاً عن الشعور بتحسن يعني أنه عليك إلقاء نظرة ثاقبة على كيفية تدميرك لطريقة أدائك والتخفيف من حدته! يمكن تحقيق ذلك بالترافق مع كسب الاستحسان، من خلال تقبّل ذاتك والكفّ عن تدميرها أولاً. ونتيجة لذلك، سيكون لديك قدرة أعظم والمزيد من الوقت والطاقة والحافز لكسب الاستحسان الاجتماعي كمرافق جيد لاستحسان ذاتك.

الاستعانة بمجموعات الدعم

لطالما كانت مجموعات الدعم متوفرة لذوي اضطراب الذات والإعاقة الذاتية. عندما تروّع أو تحبط نفسك وتجد مجموعة من الأشخاص الذين لديهم ما هو مشترك معك، فتلتقي بهم بشكل منتظم، يمكن أن يساعدك ذلك على رؤية أن هناك آخرين يعانون من مشاكل شبيهة بمشاكلك. ربما يملكون تجارب أو أفكاراً لمشاطرتها حول طرق التعاون. كذلك، قد تجد مجموعة دينية، سياسية، اجتماعية، أو رياضية تثير اهتمامك. إنّ المشاركة في المناقشة والعمل من أجل أهداف مشتركة قد تلهيك عن الشعور والسلوك المثير للاضطراب.

إنّ مجموعات الدعم التي تركّز عادةً على نوع محدد من السلوك المثير للاضطراب الذاتي أصبحت عديدة ومعروفة مؤخراً. وبالتالي، يمكنك إيجاد مجموعات من الأشخاص الذين يعانون من الكآبة، الكآبة المسّية، الهلع، الحزن، الخلل الاستحواذي المكره، إلخ. وتتضمن بعض المجموعات ضحايا العنف المنزلي والمدمنين والناجين من المحارق ومرضى الإيدز.

وهكذا، في مجموعة دعم ما، يمكنك إيجاد أشخاص "يصيبون أنفسهم باضطراب الذات" ومستعدين جداً للاستماع إليك والتكلم معك. والبعض منهم مزوّد بمعلومات حول حزنك أكثر منك. ويميل معظمهم إلى التعاطف معك ودعمك. يمكنك الاستعانة بالبعض منهم كنماذج جيدة للتعاون. كما يمكنك مصادقة بعض الأعضاء الذين قد يساعدونك بطرق عدة. يمكن أن تكون المجموعة نفسها مناصرة لنوع حزنك وتساعد على مكافحة الأحكام المسبقة المضادة له. ويمكن أن تؤمن المجموعة مواد مفيدة مسجلة وأخرى للقراءة. لهذه الأسباب وغيرها، يمكن أن تتم مساعدتك من خلال الانضمام إلى هكذا مجموعة والمشاركة فيها بانتظام.

إلا أن مجموعات الدعم قد يكون لها سلبياتها في حال لم يديرها قائد عقلاني مزوّد بالمعلومات. انضم أليكس، أحد مرضاي المصابين بالإيدز، إلى مجموعة تضمنت خمسة أعضاء مصابين جميعاً بالإيدز. كان أليكس منضماً سابقاً إلى إحدى مجموعات العلاج المنتظمة لديّ، حيث ساعدناه بشكل كبير على التغلب على قلقه، فتعلّم شيئاً عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. ولكن في مجموعة الدعم الخاصة بمرضى الإيدز، وجد أليكس أن معظم الأعضاء الآخرين كانوا يلتقون أسبوعياً ليشكوا ويتذمروا حول مدى فظاعة دائهم وكَم أفسد هذا الأخير عليهم حياتهم. بعد مرور بضعة أسابيع من سماعه ذلك، شعر بالهلع أكثر من ذي قبل حول إصابته بالإيدز، فعاد إلى إحدى مجموعاتي حيث كان يعاني الأعضاء السبعة الآخرون من مشاكل الكآبة والقلق والغضب المعتادة حيال محنهم المتعددة في حياتهم.

استعاد أليكس حيويته فوراً تقريباً مع مساعدة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني،

وساعد أعضاء المجموعة الآخرين على مناقشة اعتقاداتهم اللاعقلانية حيال المحن في حياتهم، فتم تشجيعه ومنحه مهاماً لمناقشة اعتقاداته اللاعقلانية. في وقت قصير، أصبح أقل كآبةً وقلقاً. بعد مرور بضعة أشهر، فتك به المرض ولم يستطع الاستمرار مع المجموعة وتوفيّ بعد سنة. أفاد عدة أعضاء من المجموعة والذين واظبوا على زيارة أليكس بأنه بقي مبتهجاً حتى النهاية. كان سعيداً ولكنه شعر قليلاً بالهلع والكآبة.

إذاً، إنّ النوع المعتاد من مجموعات الدعم لديها سلبياتها. فيتبع بعضها مذاهب معينة وتنشر طرق تعاون غير واقعية وغير مساعدة للسلوك المثير لاضطراب الذات. أما المجموعات الأخرى فتهدر الكثير من الوقت على مناقشة التوافه. وتتضمن بعضها أشخاصاً ثائرين يزعجون باقي الأعضاء وبالكاد يساعدونهم.

في أحسن الأحوال، إنّ مجموعات الدعم ملطّفة أكثر مما هي علاجية فتساعد الأشخاص على الشعور بتحسن أكثر من التحسن. كانت صديقتي جولي عضواً في مجموعة حزن بعد فقدانها والدها ووالدتها في العام نفسه. وقد حصلت على قدر وافر من التعاطف والدعم من معظم أعضاء المجموعة ولكن البعض منهم ألقى اللوم عليها لعدم شعورها بالحزن بما يكفي. كما حاول البعض الآخر إقناعها بأن تغضب على الله والكون أجمع لأخذ والديها منها. لم تقم المجموعة بأي شيء على الإطلاق للتمييز بين الحزن والكآبة ولم تظهر لها كيف تكفّ عن "إحباط نفسها" من خلال جعلها تتخلى عن المطالبة بأن والديها لم يتوجب عليهما أن يتوفيا في سن مبكرة. كذلك، شجعها بعض أعضاء المجموعة على تأنيب نفسها لعدم تمضية المزيد من الوقت مع والديها عندما كانا ما زالا أحياء.

رفضت جولي تصديق هذه الأفكار فغادرت المجموعة وساعدت نفسها من خلال قراءة بعض الكتب عن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، والتي أظهرت لها كيف تحزن بدون إحباط نفسها. واستنتجت أنه كان من المحزن للغاية أن تفقد والدها ووالدتها في السنة نفسها ولكن لم يكونا ليريدا أن يدمرها وفاتهما. كان كلاهما في العقد السادس من العمر وكان من المتوقع أن يعيشا حياة أطول. ولكن جولي كانت قادرة على رؤية الجانب

الجيد أي أنهما توفيا في العام نفسه لأن كل منهما لكان واجه صعوبة كبيرة في العيش بدون الآخر. أحبت جولي كليهما ولكن ذلك ليس سبباً يدعو إلى عدم وفاتهما أو عدم وفاتهما في العام نفسه. فقررت أن تمضي المزيد من الوقت مع شقيق والدها وشقيقة والدتها اللذين تشاطرهما الاهتمامات المتناغمة. من خلال هذا السلوك، أصبحت جولي أفضل حالاً؛ حزنت حتى السنة التالية أو ما شابه ولكنها لم تشعر بالكآبة. كما أنها ساعدت نفسها ببعض تفلسف العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أكثر مما ساعدتها مجموعة الدعم.

في حالتك الخاصة، إنْ كنت حزيناً لفقدان شخص عزيز، يمكنك محاولة الانضمام إلى مجموعة دعم وقد تستفيد منها بشكل كبير. يمكنك فعل ذلك إنْ كنت تعاني من مرض جسدي أو كنت محزوناً عاطفياً. في الوقت نفسه، وخاصة إنْ كنت تتلقى مساعدة محدودة من مجموعة الدعم التي اخترتها، يمكنك الاستعانة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني للنظر إلى مطالبك مثل ألا تكون مصاباً جسدياً أو عاطفياً وتحويلها إلى أولويات. وبالتالي، يمكنك الحصول على المساعدة من مجموعة الدعم التي اخترتها وتستخدم بعض التقنيات الإدراكية والانفعالية والسلوكية الأساسية في هذا الكتاب للعمل على مواقفك ومشاعرك وتصرفاتك الأساسية.

الإيمان بالدين

ساعد الكثير من الأشخاص أنفسهم على مرّ العصور من خلال الاستعانة بالطرق الدينية والروحية عندما كانوا مضطربين عاطفياً. من خلال فعل ذلك، اكتسب بعضهم فلسفة معمقة للاعتماد على الذات استطاعت دعمهم في أزماتهم الأكثر عمقاً.

تتداخل عدة فلسفات دينية مع تعاليم ومعتقدات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والمواقف الإيجابية الأخرى. إنْ اتّبعتها، قد تجري تغييراً فلسفياً معمقاً وتتقبّل ذاتك والآخرين وتطوّر قدرة عالية على تحمّل الإحباط. يمكنك بلوغ هذه الأهداف في حال كنت لا أدرياً أو إلحادياً ولكن بعض وجهات النظر الدينية تدعمها أو تحسّنها. في كتاب حديث، الاستشارة والعلاج النفسي مع المتدينين، أظهرت بالإضافة إلى ستيفان

نيلسن ويراد جونسون كيف أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يتناغم كثيراً مع بعض الأديان وخاصة تلك التي تثبت وجود إله متسامح.

وفي الوقت عينه، غالباً ما تؤدي وجهات النظر والأفعال الدينية بمناصريها إلى الشعور بتحسن حتى عندما لا يفعلون، وتشجعهم على التحسن في مفهوم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. بالتالي، يقضي جوهر العديد من الأديان بأن الله سيؤمن مصدر دعم أساسي وسيساعدك وقت الحاجة ويعتني بك بطرق مهمة. إلا أن بعض هذه المفاهيم الدينية هي مجدداً ملطّفة وستساعدك على الشعور بتحسن أكثر من التحسن.

المعتقدات الروحية

إنّ الاستعانة بالروحانية في المساعدة على جعل اضطراب نفسك أقل مختلفة نوعاً ما عن الاستعانة بالتديّن. فتنشأ كلمة "روحاني" عن الروح أو الطيف أو الكيان الخارق؛ الأمر سيان تقريباً في ما يتعلق بعبارات متدين، خارق، أو موجه إلهياً. في ما يخص نظرة الروحانية هذه، قد نقول الأمور ذاتها كالتي ذكرناها حول الدين. لهذا النوع من الروحانية عواقبه وحدوده ولكنك قد تستعين به لتلهي نفسك عن اضطراب نفسك ولتؤمن بالتغلب عليه. ولكن بما أن هذه الروحانية تتعارض نوعاً ما مع "حقيقة" الواقع، فقد تساعدك مؤقتاً على الشعور بتحسن أكثر من التحسن.

هناك نوع آخر أو بالأحرى مختلف من الروحانية يستخدمه العديد من المُعالجين لمحاولة مساعدة الأفراد على العيش بشكل أفضل والتخفيف أحياناً من حزنهم. خذ بعين الاعتبار تعريف القاموس لكلمة روحانية: "روحانية (العقل) إلخ. دقيق، حساس. متعلق بالروح، الخ. ليس بالحقيقة الخارجية (منزله الروحي)". يمكن أن يختلف ذلك كثيراً عن الروحانية الخارقة أو الموجهة إلهياً. تتضمن كلمة "روحي" تعريفين مختلفين لكلمة حساس. فمن جهة، تعني كلمة حساس المتقبّل للتجارب الفنية. وبالتالي، يمكن أن تكون حساساً تجاه الفن والأدب والموسيقى. ولكن من جهة أخرى، تعني كلمة حساس السريع التأثر عاطفياً وغالباً ما يكون ذلك شكلاً من الحساسية المفرطة تجاه المحن وسرعة التأثر المفرط تجاه نقد الآخرين. عادةً، تكون الحساسية الفنية والجمالية مفيدة فيما يمكن أن تكون

الحساسية أو سرعة التأثر عاطفياً مؤذية.

وبصورة مماثلة نوعاً ما، يمكن أن تعني كلمة "روحي" الابتعاد عن الواقع لأنه يمكنك أن تكون رومنسياً جداً أو مقتنعاً بوجود كيان خارق وسحري. أو يمكن أن تعني كذلك التمتع باهتمام حيوي، ممتع، متفائل وهادف في الأمور مما يبقيك على اتصال بالواقع في عدة طرق وقادراً على التعاون بشكل أفضل. غالباً ما يشجع المُعالجون وخبراء السعادة هذا النوع الثاني من الروحانية.

منذ سنوات عديدة، ذكر جيروم فرانك من بين الآخرين أنه عندما يتمتع الأشخاص المثيرون للانزعاج الذاتي بهذا النوع الثاني من الروحانية، يدخلون إلى قلب الأمور وينظرون إلى المستقبل بأمل عظيم ويتفاءلون حيال كيفية تعاملهم مع المصاعب كما أنهم يطمحون بشكل خاص إلى بلوغ الأهداف. لديهم أهداف وقيم مهمة في الحياة ويركزون على تحقيقها على المدى الطويل. إنهم يعزمون ويصممون على متابعة مطامحهم؛ وغالباً ما يكون لديهم فلسفة مدبّرة عن الحياة تساعدهم على بناء تفكيرهم وأفعالهم مثل تكريس الوقت لنظام خاص بعلم الأخلاق أو لقضية إنسانية. يمكن أن يكون هذا النوع من البحث عن الروحانية قيماً ويمكن أن يولد السعادة لأي كان؛ إنه مفيد بشكل خاص إنْ كنت ميالاً إلى القلق والكآبة وتريد التغلّب على هذه الميول.

لنلقي نظرة على حالة في صميم الموضوع. يبدو أن بيغي وُلدت وترعرعت على الميول التي توقع الكآبة في النفس بما أن كلا والدها ووالدتها كان يحبط نفسه في أغلب الأحيان وعلّماها أن تنظر نظرة تشاؤم إلى العالم. فأدركت أنها كانت تعاني من تقلبات في المزاج في سن المراهقة خاصة عندما كانت تقارن نفسها بشقيقها الأصغر بول الذي كان ينظر إلى الحياة بعين متفائلة وكان أكيداً من أن حتى الأحداث السيئة ستصبح جيدة ويستطيع تدبّر أمرها. بدلاً من ذلك، شعرت بيغي أن الأمور تتحول بشكل طبيعي إلى الأسوأ وأنها لا تستطيع التعامل معها بشكل ملائم. وهكذا، عندما أحبطت نفسها تجاه ذلك، عنّفت نفسها وجعلت نفسها كئيبة بشدة.

بما أنها احتاجت حقاً إلى استحسان الآخرين، وتأثرت كثيراً لعدم حصولها على

استحسانهم، أطلقت بيغي أولاً عادة مساعدة نظرائها من أجل كسب استحسانهم الدائم. ثم، اكتسبت فلسفة المساعدة، جاعلةً إياها الموضوع الأساسي لحياتها. وكرست نفسها لقضية خدمة الآخرين فقررت أن تصبح ممرضة وراهبة. وجدت أن حياة الرهبنة غير عملية ومتسمة بالوحدة فتخلت عنها في النهاية ولكنها استمرت في تكريس نفسها للتمريض.

بنت بيغي حياتها حول مساعدة الآخرين بعدة طرق مهمة. فاتخذت الصدق معتقداً وحرصت على أن تكون دائماً صريحة مع الناس بشكل استثنائي حتى على حساب نفسها. كانت عضواً فعالاً في عدة جمعيات خيرية ساعدت الأطفال والمراهقين الأقل حظوةً. وخدمت كوسيطة متطوعة في عقد الزواج وحلّ المشاكل العائلية وعلّمت درساً عن الأخلاق في مركز للخدمات الاجتماعية مشجعةً طلابها المراهقين على اتباع القواعد الأخلاقية.

بعد مرور وقت قصير، لم يعد انشغال بيغي بمساعدة الآخرين وخاصة مساعدتهم على التحلّي بالأخلاق خطة بارعة لجذب الناس إلى الإعجاب بها لأنها في ذلك الوقت، كسبت احترام الجميع وحصلت على الكثير من الأصدقاء ولكن أصبح انشغالها هواية بحدّ ذاتها. علّمت ووعظت وتصرفت بطرق إنسانية بشكل مستمر.

كانت بيغي منهمكة في عملها وفي نشر الأفكار الأخلاقية والمفيدة لدرجة أنه لم يكن لديها الوقت للسلوك المحبط للذات. عندما وقع حادث محزن في حياتها أي وفاة والدتها وإصابة صديقتها العزيزة بداء هُدْجكن، انغمست أكثر في الأعمال الإنسانية وركّزت على مساعدة الآخرين على تخطي حالاتهم المحزنة. كانت منهمكة بذلك لدرجة أنها لم تملك الوقت لإحباط نفسها.

إلا أن بيغي وقعت في حب أحد الأطباء الذين عملت معهم وكان زير نساء أقام علاقات مع كل امرأة جذابة. لم يبدِ أي اهتمام ببيغي التي كانت جذابة إلى حدّ ما ولكن ليست رائعة الجمال. ومما زاد الأمور سوءاً، استطاع ملاحظة أن بيغي كانت متيمة به ملتمسةً مبادلتها بالمثل ومعرّضةً نفسها للانزعاج عندما كانا يعملان مع بعضهما البعض.

لكي يتخلص منها، أصبح انتقادياً وقاسياً معها بتعمد وأوشك على تدبير مكيدة لها لطردها بسبب عدم كفاءتها. جرحت قساوته قلبها فأحبطت نفسها حقاً حيال الأمر. انكمشت في قوقعتها مؤديةً فقط فترات متقطعة من التمريض لفترة قصيرة وكفت عن كل نشاطاتها "الخيرية". لم يعد يهمها أي شيء؛ فعادت إلى حالة إحباط الذات التي كانت تعاني منها خلال المراهقة.

عندما رأيت بيغي خلال جلسات العلاج، عقدنا العزم على أنها كانت تعاني على الأقل من اعتقادين لاعقلانيين أدّيا إلى إحباط ذاتها. أولاً، أنّبت نفسها لعدم انجذاب الطبيب الذي أحبته إليها ولمضايقته كثيراً باهتمامها. ثانياً، عنّفت نفسها لكفّها عن تكريس الوقت للنشاطات الخيرية. كما أن بيغي أدركت أن اضطرارها لمساعدة الناس كان يلهيها عن حاجتها الأساسية في الزواج وإنجاب الأطفال خاصة أنها في سن الثالثة والثلاثين. لقد اختارت أصلاً مهنة التمريض لأنه أمر جيد ويبهجها القيام به. ولكن جدارتها كفرد كانت شرطية إلى حد كبير واعتمدت على هدفها المختار في أن تكون لطيفة مع الآخرين وتكسب استحسانهم.

خلال جلسات العلاج، أدركت بيغي أن أعمالها الخيرية كانت هواية جيدة وقد ألهتها كثيراً عن ميولها السلبية في تصنيف نفسها ولكنها لم تمحها بأي طريقة من الطرق. كانت حياتها بناءة وذا هدف؛ لقد تمتعت حقاً إلى حد كبير بمساعدة الآخرين. ولكنها تقبّلت نفسها لأنها أدت أعمالاً جيدة ليس بشكل غير مشروط. كان عليها أن تعمل بجهد لتتخلى عن فكرة أنه يتوجب عليها كسب تقبّل الذات من خلال مساعدة الآخرين. لذا، حاربت بيغي لعدة أشهر لتتخلى عن هذه القناعة. أخيراً، تقبّلت نفسها كشخص "أناني" نوعاً ما لأنها أرادت تكريس نفسها لزوج وأطفال وثانياً للأعمال الإنسانية بشكل عام. عندما تقبّلت هذا "الإخفاق" على الرغم من أنها كانت ما تزال تتمتع بمهنة التمريض وبمساعدة الآخرين، عملت أولياً على إيجاد زوج ملائم. في الواقع، جعلت هذا الأمر هدفها الأساسي في الحياة ولكن ليس هاجساً.

إنّ المغزى من هذه القصة هو أن كون المرء طموحاً ومركّزاً بتفاؤل على بلوغ هدف

كبير وروحياً في هذا المضمون يمكن أن يؤدي إلى نتائج ممتازة. ويمكن أن يلهيك عن إقلاق وإحباط نفسك ويمنحك المتعة بحد ذاتها. ولكن يمكن أن يستخدم لتغطية نقصك في تقبل الذات غير المشروط وهكذا، يمنعك من التعامل مع المسائل المهمة. وبالتالي، يمكنه مساعدتك على الشعور بتحسن بدون أن تتحسن وقد يتعارض مع هذا الهدف الأخير.

إنّ الشعور بتحسن جيد ولكن التحسن أفضل. إنْ فضّلت اتّباع الطرق الروحية للتحسن، تذكّر هذه الأفكار الرئيسية الأربعة لمقاربة روحية سليمة:

✦ أولاً، حاول أن تكون طموحاً بشكل روحي. ليكن لديك أهدافاً وقيماً بما في ذلك تلك الطويلة الأجل التي تبني حياتك إلى حدّ ما وتمنحك شيئاً للعمل عليه. إنْ استطعت اكتساب الغايات التي تساعد الآخرين بالإضافة إليك والتي ينظر إليها المجتمع على أنها "تستحق العناء"، فهذا كله جيد. اختر هدفك، فكّر فيه ملياً، ثم اعمل على تحقيقه.

✦ ثانياً، اختر هدفاً تتمتع به حقاً وليس هواية تعتقد أنه عليك اختيارها. اختره لأنك تحبه ولأنك تظن أن هناك فرصة جيدة بأنك ستستمتع في العمل لبلوغه.

✦ ثالثاً، احذر الأسباب المتبجحة لاختيار هدفك! إنْ كان لديك أسباب أنانية عملية، مثل أنك ترغب في تحقيق أمر ما لأن ذلك سيكسبك أصدقاء أو أموراً مادية تتمتع بالحصول عليها، فهذا ليس بالأمر السيئ. يحق لك متابعة ما تريده لأنه يمنحك المكافآت. ولكن احذر الأسباب الأنانية المركزة على الذات من أجل بلوغ هدفك (مثل، تقدير العامة، الجوائز، المكاسب المالية، السلطة السياسية). لن يجعلك هذا النوع من النجاح شخصاً أفضل، أو يجعلك تستحق السعادة، أو "يجمّل محيطك"، أو يدخلك إلى الجنة. سيمنحك التفكير بهذه الطريقة تقبلاً ذاتياً مشروطاً إلى حدّ كبير وسيجعلك عرضةً للسقوط عندما لا تحقق هذا النوع من "الاستحقاق" لأي سبب.

✦ رابعاً، اختر هدفاً أو غاية أساسية تتضمن أو ترتبط بفلسفة التحسن بالإضافة إلى الشعور بتحسن.

وبالتالي، لا تجعل هدفك تحقيق تقبل الذات غير المشروط فقط بل أيضاً تعليمه إلى الآخرين من خلال التكلم معهم والتمسك بالحصص والكتابة عنه وبطريقة أخرى "نشر

الحقيقة وفقاً للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني". ارعَ مسابقة حوله. طبّقه في العمل والتعليم والرياضة. حاول صياغته للآخرين. اجعله جزءاً من حياتك قدر المستطاع تماماً كما يمكن أن تفعل لو فضلت فلسفة سياسية أو دينية وحاولت نشرها ليتبعها الآخرون.

اتبع هذه الخطوات ذاتها لفلسفات الاعتماد على الذات الأساسية الأخرى والتي تمكّنك من التحسن والمحافظة على التحسن عاطفياً. حاول أيضاً أن تساعد الآخرين في تطوير فلسفات جوهرية مفيدة. أنشر كلمة تقبل الذات والآخرين غير المشروط وشجع المواقف العقلانية الأخرى. اعمل على تحقيقها بنفسك ؛ ولكن اعتبرها قضايا وحاول ، إنْ استطعت ، التأثير على الآخرين للتفكير بها والتصرف بموجبها. إنّ نشر تقبّل الذات وتقبّل الآخرين غير المشروط والقدرة العالية على احتمال الإحباط قد يصبح اهتمامك الاجتماعي. يمكنه أن يخدم كذلك كنموذج ، وتشجيع وتمرين لتغييراتك الخاصة في تحقيق الذات. إنه تحقيق مضاعف!


مجلة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
الابتسامة

6

الشعور بتحسن III:
المناهج النشاطية والسلوكية

لطالما فضّل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الممارسة الحقيقية أو المجازفة في العرض المفيد كطريقة يمكن الاستعانة بها للشعور بتحسن وللتحسن. في الواقع، جربتها بنجاح على نفسي في سن الـ 19 قبل أن أفكر حتى بأن أصبح مُعالجاً نفسياً! إنْ أجبرت نفسك على تغيير سلوكك، يمكنك أحياناً تغيير مشاعرك بسرعة وفعالية. كذلك، يمكنك تغيير جزء من فلسفتك الأساسية بشكل معمق.

على مرّ السنين، وجدت عدة مجموعات دينية وروحية أن ذلك ينجح. وبالتالي، تقول تعاليم المجموعة الزنّية البوذية، "عندما تلتقي بوذا على الطريق، أقتله!" يدعك هذا الاتجاه التناقضي ترى أنه لا أحد يمكن أن يساعدك إلا أنت كما أن لهذا التكريس الغافل لمرشد روحي أو مذهب ديني حدوداً عظيمة. لتحسن، عليك أن تجازف بنفسك من أجل تغير الذات.

تكمن المشكلة في بعض أكثر الطرق السلوكية شهرةً لتغيّر الذات في أنها ملهية وغالباً ما تكون ممتعة بحد ذاتها ولكنها قد لا تساعدك على تغيير وجهة نظرك حيال اضطراب الذات. تمتعت معلمة اليوغا المذكورة في الفصل الرابع في ممارسة رياضة اليوغا لجلستين يومياً لمدة عشرين دقيقة وبالكاد قلقت على هدفها الأساسي في الزواج فيما كانت

تمارسها. ولكن بعد انتهاء التمارين، غالباً ما كانت تعود إلى حالة الهلع حول واقع أنها تبلغ التاسعة والعشرين من العمر وما زالت بعيدة عن الارتباط بشخص بشكل دائم وقد لا ترتبط أبداً بأي شخص. يا لها من فظاعة!

سأتطرق الآن إلى بعض طرق الاعتماد على الذات السلوكية الأكثر شهرةً التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدة نفسك على الشعور بتحسن وسأريك كيف يمكنها أحياناً أن تساعدك على التحسن أيضاً.

ممارسة تمارين التنفس

كما أفاد روبرت فرايد، إنّ أفضل أشكال الاسترخاء ومساعدة العقل والجسد على الاستعداد لعيش حياة ناجحة هي تمارين التنفس. فعندما تعاني من الاضطراب الذاتي، تتنفس بشكل غير صحيح - مثلاً، قد تعاني من فرط التهوية. ويؤدي ذلك إلى الاضطراب العاطفي ويتج عنه. اقرأ كتاب الدكتور فرايد، تنفس جيداً وكن بخير ولاحظ الفرق بنفسك.

إنّ بعض النقاط الأساسية المذكورة في تمارين التنفس التي شدد عليها الدكتور فرايد هي:

✦ يميل التنفس من الصدر إلى الاتسام بالسرعة والسطحية. فيما تجلس براحة، ضعْ يدك اليسرى على صدرك ويدك اليمنى على السرّة وتنفس بشكل طبيعي لمدة دقيقة واحدة. إذا كانت يدك اليسرى ساكنة تقريباً فيما تتحرك يدك اليمنى عندما تستنشق الهواء، فهذا أمر جيد؛ إنك تتنفس من بطنك.

✦ ولكن إذا ارتفعت يدك اليسرى بشكل ملحوظ، أو إذا تحركت كلتا يديك في وقت واحد أكثر أو أقل، فهذا أمر سيئ؛ إنك تتنفس من صدرك.

- كي تتنفس من بطنك:
- تجنب الملابس الضيقة
- تنفس من أنفك بدلاً من فمك
- مارس التنفس من البطن على الأقل مرتين يومياً لأربع دقائق كل مرة

✦ مارس تمارين استرخاء العضلات في الوقت عينه. تخيل أن التوتر في عضلات جبينك يخرج من جسدك في كل مرة تزفر. كرر الأمر نفسه، النفس تلو النفس، مع عضلات الفك والعنق والكتف والذراع واليد والساق والقدمين.

إنّ هذا الشكل من التنفس تماماً مثل معظم تقنيات الاسترخاء، سيلهيك مؤقتاً عن إقلاق وإحباط ذاتك وسيساعدك على الشعور بتحسن أكثر. إنْ أردت أيضاً أن تتحسن، مارس تمارين التنفس بالترافق مع طرق التفكير - الشعور - التصرف المعمقة الأخرى للعلاج النفسي المذكورة في هذا الكتاب.

ممارسة التمارين الرياضية

إنّ التمارين جيدة للجسد وللروح. فقد تنشطك وتساعدك على إحباط نفسك أقل عندما تكون في مزاج كئيب. كما أنها يمكن أن تعترض قلقك أو تفكيرك الاستحواذي وتشجعك على تبني طرق تفكير اكثر سلامة. ويمكن أن تؤدي إلى تجارب ممتعة تحوّلك عن اضطراباتك وتضيف البهجة إلى حياتك فترى الحياة أكثر متعةً من ذي قبل. يمكن أن تؤمن التجارب، مثل الاستخدامات الفريدة لجسدك، التي تدعك ترى أنك تستطيع اختيار غايات وأهداف بديلة وليس التمسك بشدة بالطرق القديمة وحسب.

من جهة أخرى، يمكن التفاني في التمرين أحياناً أن يتعارض مع تفكيرك - شعورك - تصرفك العقلاني ويحوّلك عن التوصّل إلى حلول لائقة لاضطرابك الذاتي. على سبيل المثال، استفادت نوني كثيراً من تفانيها في الركض والألعاب الجمبازية لدرجة أنها حاولت استمالة جميع أصدقائها من الذكور والإناث للمشاركة. بقيت منشغلة جداً لدرجة أنه لم يكن لديها الفرصة لإحباط نفسها. عندما كانت تشعر بالسوء حيال عملها أو علاقاتها مع الرجال، كانت تعترض مزاجها من خلال ممارسة الرياضة. كانت تتمتع كثيراً بذلك وتدع جسدها يتفاعل بشكل جيد لدرجة أنها كانت تشعر تقريباً بحال أفضل على الفور.

لم يعد ينجح هذا النوع من المتعة والإلهاء فيما كانت نوني تتقدم في السن. فشلت في إقامة علاقة ثابتة مع صديق لأن البعض منهم امتعضوا من هوسها بالرياضة واعترضوا على إصرارها في وجوب استمتاعهم بها أيضاً. شعرت أنها عالقة في مهنة التعليم المملة

ولكنها لم تستطع العمل في أي مهنة أخرى، لذا كان "عليها" الاستمرار على هذه الحال لعشر سنوات أخرى قبل أن تتقاعد. وعلى الرغم من احتمالها لمشاكل التمارين ومحافظتها على جسد متناسق مع اتّباع نظام غذائي خاص، لم تحتمل البقاء وحيدة وبدون صديق وأخذت تشكو من وظيفتها في مجال التعليم (ولكنها لم تحاول إيجاد مخرج منها). لذا، أحبطت نوني نفسها على الرغم من ممارسة تمارينها.

تتمثل اعتقادات نوني اللاعقلانية الأساسية بأنها يجبُ أن تتزوج قبل أن تصبح في السابعة والثلاثين من العمر وأنه يجب أن تتاح لها الفرصة في اختيار وظائف مثيرة للاهتمام لا تتطلب المزيد من التمارين التي تقوم بها أصلاً. فيما بدأت في مناقشة هذه المعتقدات، أحبطت نفسها بقدر أقل واحتملت التعليم بشكل أفضل. عندما صدقت مناقشتها جزئياً فقط وتصريحات التعاون العقلانية التي ساعدتها على الصياغة، استخدمت تقنية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني التي ابتكرتها عالمة النفس البريطانية ويندي درايدن، وهي إحدى أول واضعي نظريات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وممارسيه.

وتتضمن تقنية درايدن خطوتين:

- مناقشة اعتقاداتها اللاعقلانية بقوة،
- التحقق من دقة اعتقاداتها العقلانية التي توصلت إليها من خلال مناقشتها الأساسية.

وبالتالي، كان المعتقد الاضطرابي الأساسي لدى نوني أنها لم تستطع احتمال "مهنة التعليم المملة". من خلال مناقشة هذا المعتقد، قامت بتصريح التعاون، "قد لا أحب أبداً تعليم طلاب الصف الأول ولكن بالتأكيد أستطيع احتمال ذلك وأتمتع بالقيام بذلك". أقنعت نفسها بهذه الفكرة المرنة وبالتالي استخدمت تقنية درايدن لتعزيزها وتثبيتها. فسألت نفسها، "ما هو الدليل على أنني أستطيع احتمال مهنة التعليم المملة هذه؟" فجاءت الإجابة على النحو التالي، "لن تقتلني هذه الوظيفة ويمكنني أن أعيش حياة سعيدة حتى لو احتفظت بها إلى حين تقاعدي. ما زال لديّ الكثير من الأمور التي تمنحني المتعة وتعوّض عن وظيفتي مثل ممارسة رياضة الركض والتمارين الجمبازية والاستمتاع

بمواعيدي مع الرجال الوسيمين مع أنني لم أجد بعد شريكاً دائماً. كما أنني أتمتع كثيراً بصداقتي مع والدتي ووالدي وشقيقي وشقيقتي. هناك الكثير من المظاهر الممتعة في حياتي إنْ كففتُ عن إزعاج نفسي حيال شعوري بالملل من التعليم".

ثم سألت نوني نفسها، "لمَ يمكنني احتمال مهنة التعليم المملة والاستمتاع بها؟" وأجابت، "ليست هذه المهنة مملة كلياً بأي شكل من الأشكال. فبعض الأطفال جذابون ومحبوبون إلى حدّ التهامهم! كما أنني أحب فكرة مساعدة الأقلية من الطلاب المعاقين في صفي وأستمتع بمساعدتهم أكاديمياً وبرؤيتهم يعيشون حياة أكثر سعادةً. وأحب التكلم مع أهل بعض طلابي المثقفين والتشاور معهم حول كيفية إمكان مساعدة أطفالهم عاطفياً وثقافياً. كذلك، أستمتع بعلاقاتي مع بعض الأساتذة الآخرين الذين أشاطرهم الكثير من الأمور".

من خلال استخدام هذه الطريقة في استجواب اعتقاداتها العقلانية والإظهار لنفسها أنها تثبت صحة النظرية، كانت نوني قادرة على تصديقها ملياً، لتحتمل المشاحنات في العمل بشكل أفضل ولتتغلب أكثر على إحباط نفسها.

ما زالت نوني تستمتع وتستفيد من ممارستها للتمارين الرياضية. ولكن عندما بدأت في اكتساب أفكار عقلانية غير مثيرة للكآبة، مارست الرياضة بقدر أقل لتلهي نفسها عن عملها الممل وفشلها في إيجاد شريك دائم، ومارستها كإشباع لرغبتها. إنْ مارست العديد من التمارين الرياضية للتخفيف من حدة اضطرابك الذاتي، يمكنك الاستمرار في الاستفادة من ذلك ولكن يمكنك أيضاً بلوغ القناعات الأساسية خلف إزعاج نفسك وتغييرها. مارس الرياضة بقدر ما تشاء؛ ولكن حاول أيضاً أن تستفيد من الطرق الإدراكية والانفعالية والسلوكية العديدة المذكورة في هذا الكتاب لمساعدتك على إحداث تغييرات جذرية في حياتك.

الرياضة وألعاب القوى

إنّ الاشتراك في الرياضة وألعاب القوى يمكن أن يُستخدم كشكل من أشكال التمرين للتخفيف من حدة الاضطراب الذاتي وإحداث حياة أكثر تحقيقاً للذات لأن لها ميزات التمارين المستقلة وأكثر. يمكن أن تكون مفيدة لعدة أسباب:

- تتطلب الكثير من التدريب والممارسة وذلك ممتع عادةً بشكل سليم.
- غالباً ما يتم تأديتها وفقاً لبرامج منتظمة تبقيك مشتركاً بشكل ثابت.
- أحياناً تكون صعبة مثل لعبة كرة السلة والهوكي وبالتالي تبقيك منشغلاً ذهنياً.
- غالباً ما تتطلب اللعب في فريق ومع فرق أخرى، مستلزمةً اندماجك الاجتماعي.

وفي الوقت عينه، قد يكون للرياضة عدداً من السلبيات المحتملة.

- إنها تستهلك الكثير من الوقت والطاقة وأحياناً المال.
- قد تندمج مع أشخاص لا تربط بينك وبينهم أي نقاط مشتركة ما عدا الرياضة بحد ذاتها.
- قد تفرط في إشراك نفسك في رياضة بشكل استحواذي مكره.
- يمكن أن تكون بعض الرياضات خطرة جسدياً مثل التزلج.

وكوسيلة إلهاء وراحة من إقلاق وإحباط الذات، تخضع الرياضة للحدود ذاتها المذكورة في الجزء السابق حول التمارين الرياضية. ويمكن أن تكون حتى أكثر إلهاءً من التمارين البسيطة. وبسبب اندماجك الحاد، قد تبتعد عن التوصل وإعادة النظر في الفكرة الأساسية التي تؤدي إلى اضطرابك الذاتي.

غالباً ما كان يثور بيل بعنف ويعاني من "نوبات غضب مزاجية" ثائراً على الآخرين الذين، بحسب اقتناعه، كانوا يتصرفون بشكل خاطئ وجائر. فنصحه مدرب في ثانوية بالتمرّن على الملاكمة والتنفيس عن غضبه في حلبة الملاكمة. كونه يتمتع ببنية قوية، أصبح بطلاً في الملاكمة في الثانوية والجامعة ثم أصبح ملاكماً محترفاً. إلا أن أصدقاءه وخطيبته ألحّوا عليه بأن يتخلى عن احتراف الملاكمة ليصبح مدرّباً في الثانوية وهو أمر آمن ومربح أكثر. ولكنه استمر في ممارسة الملاكمة للهواة ونفّس عن الكثير من غضبه وشعر بحال جيدة لفوزه بمباريات ضد بعض "الأشرار".

للأسف، إنّ الفرصة التي منحتها الملاكمة لبيل في التغلب على بعض خصومه ساعدت على زيادة عدائيته بدلاً من أن تقللها. جعلته يقاوم الأشخاص "المخطئين كثيراً"

أكثر من قبل وقادته لأن يكون أكثر عزماً على إثبات أخطائهم بغضب. حتى أنه أصرّ على أن تكون خطيبته جاين "على صواب" و"عادلة"، وفقد السيطرة على نفسه عدة مرات وكان على وشك أن يوسعها ضرباً عندما فشلت في نظره في الاستجابة لهذه المعايير.

تحمّلت جاين نوبات غضب بيل لفترة من الوقت ولكنها بعدئذٍ أصرت على فسخ خطوبتهما إنْ لم يحظَ بمساعدة علاجية. جاء على مضض على أمل أن يراني لعدة جلسات فقط. في الواقع، بقي حوالى نصف السنة بادئاً بشكل تدريجي بتقبّل بعض ميزات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وبتطبيقها. كان ما يزال صارماً في آرائه حول ما هو "صواب" وما هو "خاطئ" في سلوك البشر. ولكنه في النهاية لاحظ أنه طلب بديكتاتورية أن يوافقه الأشخاص "الخاطئو" الرأي ويغيروا أساليبهم ويتصرفوا "بشكل صحيح" وإلا فسيرغمهم على فعل ذلك.

خلال جلسات العلاج، لاحظ بيل أيضاً أن ممارسة الملاكمة كانت تعزز غضبه على الأشخاص الذين تصرفوا بشكل "خاطئ". وحيث أن الركض أو ممارسة الغولف يمكن أن يساعد على إلهائه ويمنحه فرصة كي يهدأ عندما يُغضب نفسه، إنّ الملاكمة التي تتضمن أيضاً الصراخ والصياح في وجه خصومه جعلته يظن أنه "أحق" من قبل وأنّ الآخرين كانوا "مخطئين" بشكل لا يُغتفر. وبالتالي، زادت الملاكمة من نوبات غضبه. كان فقدانه للسيطرة على نفسه يساعده من وقت إلى آخر على كسب مباراة. ولكن كان يتعارض ذلك مع مهاراته الأكثر تحديداً في الملاكمة وساهم في خسارته لعدة مباريات.

كان بيل غاضباً جداً في مرة من المرات من مدير مدرسته وفكّر في ضربه ضرباً مبرحاً لأنه لم يكن عادلاً معه ومع العديد من الأساتذة الآخرين. أظهرت لبيل أنه على الأرجح كان محقاً حول انتقاد مديره لأنه وفقاً للمعايير المعتادة، كان يبدو أنه يتصرف بظلم وكان الأساتذة الذين يعملون لديه يعانون على نحو غير ملائم.

فقلتُ، "حسناً، لنفترض أنه فعلاً غير عادل وأنه يسيء جداً إلى الآخرين. وأنت تجادل بغضب قائلاً "يجب أن يكون عادلاً! لا يحق له أن يكون غير عادل! عليه أن يتوقف عن التصرف هكذا!" ولكن أعود وأقول، عليه أن يكون غير عادل بقدر ما هو عليه. وما

من دليل يبين انك ستجعله عادلاً من خلال مقاومته بشدة. في الواقع، على الأرجح سيولّد غضبك غضباً أكبر، عندئذٍ سيتصرف بطريقة غير عادلة أكثر من ذي قبل. ولكن مجدداً، يحق له أن يكون غير عادل عندما لا يكون عادلاً. أريدك أن تكرر بقوة ما سأقوله، "اللعنة! ليكن غير عادل! لديه كل الحق وامتياز حقيقي ليكون غير عادل بقدر ما هو عليه الآن! في الحقيقة، لا يمكنه الآن أن يكون غير ذلك، لا يمكنه أن يكون عادلاً!" كرر ما قلته بقوة".

كان بيل معارضاً ولكنه وافق في النهاية على تكرار تلك الكلمات وبقوة أقل بكثير مما قلتها. جعلته يكررها عدة مرات وبقوة أكثر في كل مرة. ثم قلت له، "والآن كيف تشعر بصراحة في هذه اللحظة؟" اعترف بيل بأنه شعر بحال أفضل قليلاً وأقل غضباً. فقلت، "حسناً، ليكن ذلك واجباً يومياً. كل يوم وخلال الأيام القليلة المقبلة، كرر هذه الكلمات بقوة قدر الإمكان. ولنرَ ما سيحدث".

نفّذ بيل هذه المهمة وبدأ يسيطر على غضبه. بعد مرور أسبوعين، قال "أتعلم، بدأت أرى حقيقة الأمر. يجب أن يكون المدير غير عادل لأنه عادةً غير عادل. غير عادل على الإطلاق! بالتالي، لا يمكنه أن يكون عادلاً الآن. وإنني أطلب بحماقة أن يكون ما لا يستطيع أن يكونه الآن. وعلى الأرجح، إنني أشجعه بمطالبتي أن يكون أكثر جوراً. إنني أدعم وأشجع جوره حقاً. يا لي من أحمق!".

فهم بيل الفكرة واستمر في العمل على تقبّل ظلم مديره مع أن الأمر لم يعجبه قط. تلاشى غضبه وأصبح أكثر فعاليةً في تنظيم اجتماع بعض الأساتذة الآخرين لمناقشة المسائل بهدوء مع المدير. واستمر في ممارسة الملاكمة للهواة ولكنه أصبح ملاكماً أفضل، أكثر مهارةً وأقل إغضاباً للذات. مارس الملاكمة كرياضة ونوع من التسلية وليس كتنفيس عن غضبه من الآخرين. كما أن نوبات غضبه مع خطيبته وأصدقائه خفّت بشكل ملحوظ.

إنْ كنت، تشارك في رياضة ما لتشعر بتحسن عندما تُصاب بالقلق، الكآبة أو الغضب، يمكنك أن تعتبر بيل نموذجاً تحتذي به. ويمكنك اعتراض مشاعرك المضطربة من خلال التركيز على الرياضة التي تمارسها وإلهاء نفسك بها والشعور بمتعة حقيقية من

مشاركتك وهو أمر مضاد للاضطراب. ولكن قد لا يكون إلهاء نفسك كافياً. توهم أن اضطرابك الذاتي مرتبط أيضاً بطلباتك اللاعقلانية حول نفسك والآخرين وظروف الحياة.

وبشكل خاص، عندما تستشيط غضباً من الناس والأحداث كما فعل بيل، ابحث عن مطالبك المبالغ فيها بأن الناس يجب أن لا يتصرفوا بطريقة "سيئة" أو أن المحن يجب أن تحدث بطريقة "جيدة" على غير عادتها. جد مطالبك المقصودة أو غير المقصودة وحوّلها إلى أولويات مرنة. نعم، يمكنك أن تفضّل أن تكف العمة صوفي عن إزعاجها المستمر، ويعاملك شقيقك وشقيقتك بعدل في توزيع موجودات والديك، ويمنحك مديرك ديناً مستحقاً لعملك ساعات إضافية عندما تعاني من زكام حاد، ويحافظ أولادك على نظافة المنزل عندما تكون في عطلة. ولكن لا تصرّ على أن هذه الأمور "الجيدة" يجب أن تحدث وأن الأمور "السيئة" يجب أن لا تحدث. غالباً ما ستواجه صعوبات جمّة في تغيير أساليب الناس عندما تجدها مزعجة؛ ولكنك ستواجه صعوبة أقل في تغيير ردات فعلك تجاه أساليبهم عندما تعجز عن تغييرها. كلما أرهقت نفسك أقل حيال الأمور السيئة في حياتك، اختبرت أقل ردات الفعل المُجهدة.

لذا، عندما تواجه متاعب غير عادلة وغير ملائمة وتعجز عن السيطرة عليها، يمكن أن تساعدك الرياضة على إجراء تغييرات فلسفية عميقة ستحسّن حياتك الحاضرة والمستقبلية.

على سبيل المثال، تمارس إيرين كرة المضرب لتلهي نفسها عن انزعاجها لأنها استطاعت المحافظة فقط على عملها القليل الأجر في الخدمات المدنية فيما مضى معظم أصدقائها قُدماً فأصبحوا محامين، أطباء أو احترفوا مهناً أخرى. في النهاية، أدركت أنها على الرغم من أنها تلعب بشكل جيد، لن تتفوق أو تفوز بأي بطولة مع كل التمرين الذي تخضع له. لذا، ركزت على متعة اللعب وإطلاق رمية ممتازة أحياناً بدلاً من ضرورة الفوز. طورت فلسفة عامة بأن تتمتع بفرح في الرياضة وغيرها من النشاطات بدلاً من إثبات مدى عظمتها من خلال الفوز.

إنّ هذه الفلسفة الجديدة مكّنت إيرين من الاستمتاع كثيراً بالعديد من النشاطات التي بالكاد تفوقت بها وتقبّل نفسها بشكل غير مشروط حتى عند فشلها. بعد ذلك، عاشت حياة غير مكتملة ولكن ممتعة. ومن خلال متابعة فلسفتها الجديدة، نجحت في الإقبال على عملها البسيط وتقبّل التحديات التي واجهتها أحياناً.

وهكذا، يمكن أن تؤدي المشاركة في الرياضة إلى إجراء تغييرات فلسفية مضادة للاضطراب والهائك عن إزعاج نفسك. من خلال التفكير في المشاركة في الرياضة، يمكنك:

- تقبّل ذاتك بالكامل على الرغم من إخفاقك ومقدراتك المعتدلة.
- الاستمتاع بالمظهر الاجتماعي وصداقة اللاعبين الآخرين.
- اكتساب النظام واحتمال الإحباط بشكل أفضل.
- الاستنتاج بأن اللعب بشكل رديء أكثر متعةً من عدم اللعب على الإطلاق.
- رؤية الفوائد السليمة من مشاركتك.
- كسب قيم إضافية وتغييرات ذاتية من نشاطاتك الرياضية.

بالطبع يمكنك تعلّم ممارسة رياضة بشكل أفضل إنْ استمريت في التمّرن. ولكنك تستطيع أيضاً تعليم نفسك كيفية تحسين سعيك لبلوغ الأهداف من خلال تطوير فلسفة معقولة حول المشاركة في الرياضة.

تمارين اليوغا

استُخدمت تمارين اليوغا لقرون عديدة للاسترخاء ولإلهاء نفسك عن الاضطراب الذاتي. استفاد الكثير من الناس من التمارين التي تقتصر عادةً على حركات استرخاء لطيفة تتطلب تركيزاً ثابتاً. وبالتالي، فيما تمارس اليوغا، تعترض شعورك بالقلق والكآبة والغضب، وترخي مختلف عضلات جسدك، وتركز باستمرار على أفكار سعيدة. غالباً ما تترافق اليوغا مع الفلسفة الهندوسية والبوذية والطاوية وغيرها من الفلسفات التي قد تبطل قلقك وتساعدك مؤقتاً أو بشكل دائم على إحداث أفعال خالية من التوتر.

وتماماً كنشاطات الإلهاء كلها، تميل تمارين اليوغا لأن تكون ملطّفة في أنها لا تغير بالضرورة طرق تفكيرك الأساسية ولكنها تسمح لك بالعودة إلى إثارة اضطرابك. بالتالي، تخضع للحدود ذاتها كالتمارين والرياضة المذكورة أعلاه.

كذلك، على الرغم من أن تمارين اليوغا استُخدمت لقرون عدة، لم يتم إجراء دراسات تجريبية لإثبات أي التمارين أكثر فعالية من الأخرى وأيها قد تكون مؤذية. فمثلاً، أفادت التقارير أن بعض وضعيات الرأس، وهي جزء من بعض تمارين اليوغا، أدت إلى إصابات خطيرة في العنق تطلبت عناية طبية. ونتيجة لذلك، قد يتجنب مدربو اليوغا استخدام وضعيات معينة مع تلامذتهم. يوجد أنواع مختلفة من تمارين اليوغا والكثير من الأبحاث ضرورية لمعرفة مدى فعاليتها أو عدم فعاليتها.

خلال ممارسة اليوغا، يمكنك اختيار ممارستها بحد ذاتها كما يفعل الملايين من الناس حول العالم أو بالاتحاد مع إحدى الفلسفات الشرقية التي تترافق معها. مجدداً، على الرغم من استخدامها كثيراً، لم تُجرَ بحوثاً على هذه الفلسفات قط. يقتصر البعض منها على توافه غامضة. إنّ الأفكار - مثل الفكرة الطاوية التي تفيد بأن كل الأشياء في الكون، بما في ذلك الصخور اللاحيّة والحياة البشرية حية بشكل متساوٍ وتتمتع بحقوق متساوية - هي تقريباً خاطئة بالتأكيد عندما يُنظر إليها من منظار "الحقيقة" العملية. ولكن لا يعني ذلك أنك لا تستطيع الإيمان بها والاستفادة منها. وكما ذكرت في القسم المتعلق بالطرق الدينية والروحية لمساعدة نفسك في الفصل السابق، إنّ الأفكار التي قد تبدو غير واقعية يمكن أن تكون مُساعدة أحياناً. إنْ كنت تؤمن بشدة بأن الله أو الشيطان يهتم بك شخصياً وسيساعدك على حلّ مشاكلك الخاصة، فقد تستمد الفوائد من التمسك بهذه الفرضية غير المحتملة.

لذا، إنْ قررت ممارسة تمارين اليوغا بانتظام وبدت أنها تساعدك، يمكنك الحصول على نتائج أكثر دواماً وتشعر بتحسن وتتحسن من خلال انتقاء بعض مظاهر التفلسف التي تترافق مع صنف اليوغا الذي تمارسه؛ أو اختر فلسفة معقولة أخرى ستساعدك على إجراء تغيير جذري في السلوك. من الطبيعي أن أوصي بفلسفات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المذكورة في هذا الكتاب. ولكن يمكنك اختيار الأنواع الأخرى التي يمكن أن تنفعك.

الأعمال ووسائل الإلهاء العملية الأخرى

يصون الكثيرون أنفسهم من القلق والكآبة من خلال إشغال أنفسهم بالأعمال أو الشؤون العملية. يقوم البعض بذلك عمداً، علماً أن ذلك سينجح؛ والبعض الآخر لديه الكثير للقيام به في الحياة من أجل كسب لقمة العيش أو للمحافظة على استمرارية أعمالهم لدرجة أنهم منشغلون بالنشاطات معظم الوقت. طالما أنهم يواصلون العمل بجهد ولا يصرون على أنهم يجب وينبغي أن يحلوا المشاكل العملية، يمكنهم استخدام الانشغال لغايات الالتهاء.

كما أظهرنا، يتمتع ذلك بجودة عقلية محدودة. فيمكن أن يبعدك هذا الأمر عن القلق إلى حد كبير ولكن يمكن أن يمنعك أيضاً من إدراك اعتقاداتك اللاعقلانية التي تقف خلف قلقك ومن ثم إعادة النظر فيها.

إلا أن تقنية الالتهاء هذه مثل الكثير غيرها يمكن أن تكون مفيدة مؤقتاً. مثلاً، كان ماني يقلق باستمرار ما إذا كان جذاباً بما يكفي لكسب استحسان النساء اللواتي أراد مواعدتهن وإقامة علاقات حميمة معهن. كان متأكداً من عدم قدرته على النجاح في هذه الأمور فتجنب اللقاءات الاجتماعية وكره نفسه لانعزاله. نتيجة لذلك، كرّس نفسه ليلاً ونهاراً وحتى خلال نهايات الأسبوع للقيام بالأعمال العقارية. وفيما كان يؤدي عمله بشكل جيد، لم يدع له هذا الأخير الوقت للبحث عن علاقة رومنسية. لم يكن يحظى بما يريده من العلاقات الاجتماعية ولكن حياته الناشطة أبعدته عن الاضطراب الذاتي.

أصرّ صديق ماني الحميم على أنه يهدر حياته في هذا النمط الأحادي الجانب ودفعه إلى التماس العلاج للعمل على إقلاق نفسه حيال حياته الاجتماعية - الجنسية وانعزاله الرهابي.

في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، علم ماني أنه كان يحقق تقبّل الذات المشروط من خلال تأدية عمله العقاري بشكل جيد ومكافأة نفسه على هذا النجاح. اعتبر نفسه شخصاً ناجحاً جداً وبالتالي، شخصاً جيداً ومنتجاً. حاول عدم التفكير بحياته الاجتماعية المخيبة للأمل، ولكنه اعتبر نفسه شخصاً غير ملائم بسبب ذلك.

إنّ عمل ماني في جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ساعده على التقرير بأنه ليس شخصاً جيداً أو سيئاً ولكنه شخص أدى بعض الأمور بشكل رائع مثل الأعمال العقارية وبعض الأمور الأخرى بشكل سيئ مثل الاندماج في بيئة اجتماعية. عمل بجهد على تصنيف وتقييم ما كان يفعله فقط وليس ذاته كشخص.

عندما بدأ يعي ذلك، لاحظ ماني أيضاً أن فشله مع النساء كان ضد رغبته وبالتالي كان سيئاً ولكن لم يجعله ذلك أقل شأناً على الإطلاق. في أسوأ الحالات، سيجعله ذلك شخصاً أراد كسب استحسان بعض النساء الجذابات أكثر من معظم الرجال في سنّه ولكن لن يعني ذلك أنه شخص غير ملائم كلياً وأنه لم يستطع تحقيق أي من أهدافه الاجتماعية - الجنسية.

إنّ رؤية الجانبين في ركن تصنيف الذات كان إلهاماً لماني. أدرك أن كونه عظيماً في الأعمال العقارية لم يجعله شخصاً عظيماً أو حتى جيداً. كما أن كونه غير فعال في الاندماج الاجتماعي لم يجعله سيئاً. كان أداؤه الاجتماعي غير ملائم لأهدافه ولكنه كان بعيداً كل البعد عن كونه رجلاً غير ملائم! هذا الإلهام الذاتي جرّد ماني من بعض أسبابه الأساسية لبقائه مشغولاً في الأعمال العقارية بإكراه.لم يعد يكسب الاستحقاق من خلال القيام بذلك. كما أن عمله لم يعد يلهيه عن الحطّ من قدر ذاته بسبب فشله في الاندماج الاجتماعي. بقي مشغولاً (ولكن ليس بإكراه) لأنه يستمتع جداً عمله في العقارات ويجني الكثير منه. وبالتالي، استمر في القيام بما هو صواب - ولكن الآن للأسباب الصحيحة. وجعل نفسه يخصص وقتاً للاجتماعيات فتحسنت حياته الاجتماعية بشكل ملحوظ.

إنّ الانشغال في العمل والشؤون العملية الأخرى هو جزء قيّم في الحياة. "انغمس" فيه مهما كلّف الأمر بدون إكراه أو هوس وذلك ليس لإثبات كفاءتك ولكن لأسباب مختلفة أخرى تعتبرها مرضية لك. وتماماً كالأنواع الأخرى من وسائل الإلهاء التي يمكنك الاستعانة بها للشعور بتحسن عندما تكون منحرف المزاج، حاول أن تُشغل نفسك؛ قد تستمتع بذلك وتبقى قادراً على التطرق إلى انزعاجك الذاتي من خلال بلوغ الأساسات الفلسفية وإعادة بنائها.

طرق تدريب المهارات

لطالما فضّل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني منذ البداية العديد من تقنيات تدريب المهارات في العلاج النفسي. وبالتالي، تخصّص العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في التدريب على الجزم والتواصل والجنس والعلاقات الغرامية والمهارات الاجتماعية بالإضافة إلى أنواع أخرى من تدريب المهارات. إنّ جانيت وولف، المديرة التنفيذية في معهد ألبرت إليس في نيويورك، وأنا نعلّم هذه المهارات خلال الجلسات العلاجية مع أفراد أو مجموعات من المرضى. كما أننا نلقي محاضرات ونقوم بورشات عمل حول هذا النوع من التدريب في المعهد. هناك عنصر مهم في العلاج السلوكي الإدراكي يبين للناس كيفية كسب المهارات الأساسية في الحياة وتحسينها.

لماذا؟ حسناً، من الواضح أنه عندما يشعر أحد ما بالاضطراب لأنه غير فعال في بعض المهارات الشائعة، فإن مساعدته على معالجة قدراته سيساعده في أغلب الأحيان على تقبّل الإحباط من الأداء الرديء والكفّ عن الشعور بالكآبة. من وجهة نظر علاجية، ما الذي يمكن أن يكون أكثر وضوحاً؟

ولكن مثل الطرق العلاجية الأخرى، يمكن أن يكون تدريب المهارات ملطفاً بصورة مؤقتة ويمكن أن يعوق تغيراً علاجياً أكثر روعةً. إنه لأمر إنساني جداً أن تتقبل نفسك بشكل مشروط لأن المرء يقيم علاقات بشكل جيد ويرقص بصورة رائعة ويمارس الرياضة جيداً ويتصرف بكفوٍ عامةً. غالباً ما يؤدي الإنجاز إلى الشعور بفعالية الذات؛ وكما أشرت سابقاً في هذا الكتاب، تشجع فعالية الذات تقبل الذات المشروط لأن المرء يتصرف بفعالية؛ فيما تقبل الذات غير المشروط يعني احترام المرء لنفسه أكان يتصرف بفعالية أم لا.

كذلك، غالباً ما يُشغل تدريب المهارات. فبعض هذه الأخيرة تستغرق وقتاً طويلاً ليتعلمها المرء وتتطلب تركيزاً دائماً وقت تعلّمها. وبالتالي، تواجه مشكلة في إقلاق وإحباط نفسك حول المحن في حياتك.

وبعد تعلّمك مهارةً ما مثل الرقص في القاعة المخصصة أو تشغيل الحاسوب، فعلى الأرجح أنك ستمضي وقتاً طويلاً في ممارستها والاستمتاع بها. وهنا مجدداً، قد تلهي

نفسك عن المتاعب التي يمكن أن تواجهك إنْ لم تُشغل نفسك. لذا، تماماً مثل الأعمال أو الاشتراك في رياضة ما، غالباً ما يؤدي بك التدرّب على مهارة إلى إشغال نفسك بمساع مختلفة تساعدك على الابتعاد عن القلق والكآبة والغضب كما ذكرت سابقاً.

ولكن، مجدداً، إنّ الوقت الذي تمضيه في التدرّب على مهارة وتكريس نفسك لممارسة هذه المهارات قد يمنعك فقط من الاضطراب مؤقتاً وبالكاد بصورة رائعة. على سبيل المثال، احتملت كايتي صعوبات عملها كنادلة وفي علاقاتها الاجتماعية والمحافظة على ترتيب الشقة. لذا، إمّا تجنبت القيام بالمهمات المضجرة أو فعلتها جزئياً. وفي الحالتين، استمرت في التذمر حول مدى فظاعة حياتها عندما كان عليها تمضية الكثير من الوقت في القيام بأمور تكرهها فقط لتؤمن لقمة العيش وتبقى على علاقة جيدة مع أصدقائها وعائلتها. في النهاية، أحبطت نفسها معظم الوقت.

كما أن احتمال الإحباط الضعيف لدى كايتي أبعدها عن محاولة القيام بالأمر الذي لطالما أرادت تحقيقه وهو أن تصبح ممثلة. بغضت حضور حصص التمثيل وخاصة الارتجال. وتشاجرت مع زملائها في التمثيل متهمةً إياهم بمحاولة سلبها فرصة الظهور على المسرح. ونادراً ما كانت تحضر تجارب الأداء لأنها تتطلب الانتظار مطولاً وقليلاً ما تؤدي إلى أجزاء مثيرة للاهتمام.

عندما بدأت كايتي في الخروج مع نيد، وهو أيضاً ممثل طموح، راح يدفعها إلى حضور حصص التمثيل والسيطرة على غضبها تجاه زملائها في التمثيل وحضور تجارب أداء عديدة. كنتيجة لتشجيع نيد، شرعت كايتي تكرس نفسها للتمرين وأصبحت ماهرة في عرض مواهبها في تجارب الأداء وفي التمثيل بحد ذاته. أصبحت مشغولة جداً بمهنة التمثيل، باستثناء الوقت الذي كانت تمضيه مع نيد، بحيث حظيت بفرصة قليلة لتعزيز نزعتها إلى الاحتمال الضعيف للإحباط.

كان الأمر ناجحاً في ما يتعلق بتمثيل كايتي. ولكن لا يمكن تعميم ذلك على باقي حياتها. استمرت كايتي في التذمر حول عملها كنادلة ومتطلبة كثيراً من أصدقائها وأقربائها وعمّت الفوضى شقتها. في الواقع، فقط لأنها بدأت تحتمل الإحباط بشكل أفضل، ظنت

إنها تستطيع التهرب من التنفيس عن غضبها في وجوه أخرى من حياتها. في الحقيقة، جعلت هذه الوجوه أسوأ.

استجابةً لإصرار نيد، حضرت كايتي بعض جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وقرأت بعض الكتب التي ألفتُها حول هذا الموضوع واستمعت إلى عدة شرائط. عندئذ، أدركت كَم كانت تحاول إرضاء ذاتها وتتجنب الألم الضروري للانضباط الذاتي. كانت اعتقاداتها اللاعقلانية الأساسية: "يجب أن أتأكد من أن احتمالي لمصاعب الحياة سيمنحني ما أريد وبسرعة! فبعض الأمور مثل التمثيل تكون متعة بحد ذاتها ولكنها تتطلب مواجهة مصاعب كثيرة أخرى لتجعلها تستحق العناء. إنْ كنت حقاً ذكية وفعالة، فسأستطيع إيجاد طرق للحصول على ما أريد بدون أن أعاني من الأعباء المستحيلة التي غالباً ما تكون ضرورية لبلوغ الهدف".

كميزة أساسية لعملها في العلاج، ناقشت كايتي إلى حد كبير هذه القناعات وحققت تقدماً في التخلي عنها. وكانت إحدى تقنيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني التي استخدمتها هي المناقشة الفعالة. فجعلت نيد يؤدي دور شخصيتها ويتمسك بأفكارها المدمرة للذات ويرفض التخلي عنها فيما كانت تؤدي شخصيتها في الوقت نفسه وتجادله وتحاول إقناعه بالتخلي عنها. علِم نيد حقاً قناعاتها المدمرة للذات وتمسك بها بثبات عندما لعب دور شخصيتها. ولكن كايتي ثابرت، وتمرنت على المناقشة وفي النهاية واجهتها إلى حد كبير. ثم عملت على عدم قدرتها على احتمال حالات الإحباط بالإضافة إلى الانكباب على مهنة التمثيل. بدأت تتقبل فكرة عملها كنادلة مع بعض التذمر، وتتخلى عن متطلباتها المستحيلة من أصدقائها وأقربائها، وتحافظ على ترتيب شقتها. في النهاية، واجهت الواقع أن رفضها لاحتمال الإحباط مكّنها من "الإفلات من بعض الأمور" على المدى القصير - ولكن صعّب حياتها على المدى الطويل.

إنّ التدرب على المهارات، مثلما فعلت كايتي بمهنة التمثيل، لا يمنعك دائماً من التواني في أوجه أخرى من حياتك أو إثارة سخط الآخرين أو رفض تقبّل ذاتك بشكل غير مشروط حتى في حال تحسنت مهاراتك. ولكن يمكنه أيضاً أن يرتبط بتغيير فلسفي أساسي.

أحبط دنيس نفسه لأنه لم يكن ماهراً في استعمال الحاسوب بقدر زوجته دافيدا. استخدمته بفعالية أكثر من زوجها في أعمالهما وكان متأكداً أنه لن يستطيع أن يضاهي مهاراتها. وكما فعل مُعالجه، أظهرتُ له أنه حتى لو كان صحيحاً، أن ما من تدريب على استعمال الحاسوب سيجعله أفضل من دافيدا فهذا لن يجعله شخصاً غير فعال فقط لأنه أقل مهارةً في استخدام الحاسوب من زوجته. وفي الوقت عينه، أقنعته بأخذ حصص في تشغيل الحاسوب، وهذا ما لم تفعله دافيدا بما أنها تعلمت أن تصبح ماهرة.

بعد بداية بطيئة، أصبح دنيس قادراً على تشغيل الحاسوب تقريباً ببراعة دافيدا وبدأ يستمتع بالقيام بذلك بدلاً من التهديد بتجاهل الأمر وجعل دافيدا تستلم زمام الأمور في أعمال الحاسوب. أدرك أن نفاد صبره حول التعلّم بسرعة وإحباط نفسه لتعلّمه ببراعة أقل من دافيدا بدأا باعتراض طريقه حقاً. لذا، لم يعترض هذين السلوكين المدمرين للذات فقط من خلال العمل بجهد على تعلّم الحاسوب أولاً بل واجه أيضاً جذور إحباط نفسه واحتماله الضعيف للإحباط عاطفياً وفكرياً.

بدأ دنيس يتقبّل نفسه بشكل غير مشروط، على عكس كايتي التي وصفنا حالتها أعلاه، خاصةً أنه لم يكن بارعاً في الأعمال. كما أنه عمل على التغلب على احتماله الضعيف للإحباط مع أنسبائه عندما لاحظ أنهم لن يغيروا أساليبهم "البغيضة" وأدرك أن استشاطته غضباً عليهم كان يهدد علاقته بدافيدا.

كما ذكرت سابقاً، يمكن أن يزودك التدرّب على المهارات بنتائج علاجية رديئة ورائعة. فواقع أنك تهدر الكثير من الوقت والطاقة في تعلّم مهارة مهمة يمكن أن يلهيك عن إحزان نفسك. يمكن أن يريك أيضاً أن القابلية لتعلّم هذه المهارة مهمة ولكن ليست مقدسة وأنك تستطيع تقبّل ذاتك بدون أن تكون بارعاً فيها ويمكنك زيادة انضباطك الذاتي من خلال تكبّد عناء اكتسابها. فيما تشارك في التدرّب على مهارة ما، يمكنك أن تفكر بحذر بميزات القيام بذلك وترى أن حياتك أفضل بسبب تكبّدك عناء اكتساب مهارات جديدة.

يمكنك اختيار أن تتعلّم مهارات جديدة أو أن تغيّر بعض سلوكك المدمر للذات أو كلاهما. من الطبيعي أن أوصيك بانتقاء الخيار الأخير!


** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

7

التحسن I:
مناهج التفكير والتفلسف

بما أنك أخذت بعض الوقت للتركيز على مناهج الشعور بتحسن، لنعد إلى مناهج الشعور بتحسن والتحسن الأكثر عمقاً. يجدها الكثيرون صعبة التحقيق ولكن تستحق عناء المحاولة!

هناك العديد من طرق التفكير والتفلسف التي لا تستطيع من خلالها التخفيف من حدة اضطرابك العاطفي - السلوكي وحسب بل أيضاً التحسن وجعل نفسك أقل عرضةً للاضطراب. سأغطي معظمها في هذا الفصل. ولكن أودّ التذكير أولاً بأن: "التفلسف" لا يعني التفكير ببساطة وحسب. فهو يتضمن كذلك الانفعال والتصرف لأنك إنسان. وبشكل خاص، إنّ الفلسفات المقدمة في هذا الفصل يمكن أن تؤثر فيك كثيراً وبشدة إنْ كانت مثيرة للعاطفة وحسب. ينبغي أن تتمسك بها بقوة وبشدة وبإصرار ومليا ونعم، عاطفياً. كذلك، عليك أن تتمسك بها بنشاط وحيوية واجتهاد أي سلوكياً. سوف نناقش أوجهها العاطفية والسلوكية بمزيد من التفاصيل لاحقاً. ولكن لنفهم الآن أن الفلسفات وخاصةً تلك المقدمة في هذا الفصل تتضمن العناصر المثيرة للعاطفة والميول إلى الحركة. لهذا السبب تنفع!

إنّ الأفكار الفلسفية التي يمكنك الاستعانة بها لتتحسن وتحافظ على تحسنك ليست

منفصلة ومتميزة. فهي تتداخل مع بعضها البعض وغالباً ما تكون مرتبطة ببعضها كثيراً. عندما أصل إلى كلّ واحدة منها، أكون قد ذكرت إلى حد ما الأفكار الفلسفية السابقة لذا ستتكرر جزئياً. ولكنه أمر جيد؛ فمن خلال تكرارها بعدة أشكال، ستعتاد عليها إدراكياً وعاطفياً وسلوكياً. فإنْ كانت مفيدة، كما أعتقد، إذاً تحتمل التكرار. إنّ تفكيرك فيها واستخدامها سيساعدانها على الغوص في تفكيرك وشعورك وأفعالك.

مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية الأساسية: الموجبات والملزمات والمتعينات المطلقة

كما أظهرت سابقاً، وفقاً للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني، إنّ جميع البشر - بمن فيهم جويس من الفصل الثاني وغيرها من الأشخاص الذين يشعرون بالهلع والإحباط والغضب - يقودون أنفسهم عملياً إلى اليأس من خلال تحويل الأمنيات والرغبات والأهداف الدقيقة إلى مطالب وأوامر داخلية مطلقة أي إلى موجبات وملزمات ومتعينات إلزامية.

جولز البالغ من العمر السابعة والعشرين والمتخصص في الأدب الإنكليزي كانت لديه الرغبة الاعتيادية في أن يتفوق في الصف ويكتب أطروحة ممتازة ويصبح خلال سنوات قليلة أستاذاً لامعاً ومؤلف كتاب ينادي به النقاد حول الرواية الرومنسية. ما من خطأ في الطموح إلى التفوق؛ كان هدفه مماثلاً لهدف العديد من الطلاب المتخرجين. إلا أن جولز لديه تاريخ طويل في تحويل أمنياته السليمة إلى مطالب صارمة. كان لديه ثلاث موجبات جازمة أساسية تماماً مثل جويس:

- "يجب أن أتفوق في حصصي وأكتب أفضل أطروحة في القسم".
- "يجب أن لا يعوقني أستاذي الأساسي ومرشدي الدكتور سميث بأي طريقة من الطرق بما أنه نزاع إلى ذلك. وإنه شخص سيئ إنْ أعاق تقدمي".
- "يجب أن لا تكون الظروف صعبة جداً في قسمي وفي الجامعة بشكل عام وينبغي أن تفسح لي المجال للحصول على شهادتي في وقت قياسي".

بسبب تمسّكه بهذه الملزمات الثلاثة، شعر جولز بالهلع كلما ظنّ أنه سيحصل على

علامة متوسطة في أي من مواده. غالباً ما كان يغضب من الدكتور سميث لتعقيده الأمور حول أطروحته. فعانى من القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط وشعر بالكآبة عندما غيرت إدارة الجامعة بعض متطلبات حصته وخفّضت المبالغ المخصصة لمنحته.

أولاً، أظهرت لجولز أن أهدافه وأولوياته للتفوق والحصول على التعاون من الدكتور سميث وجعل إدارة الجامعة تتعامل معه بشكل أفضل كانت كلها أهدافاً وقيماً سليمة. عملياً، لا يجادل العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أهداف الأشخاص وأولوياتهم الأساسية على الإطلاق أو يناقشها طالما أنها مجرد أولويات قوية.

وضعت نظام اعتقادات جولز ضمن الـ م.إ.ن. التابعة للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني ثم علّمته كيف يناقش (ق) اعتقاداته (إ) المضطربة والوصول إلى (ف)، وهي فلسفة جديدة فعالة ستساعده على جعل نفسه أقل هلعاً وكآبةً وغضباً بشكل ملحوظ. اقتصرت مناقشته على استجواب اعتقاداته اللاعقلانية وتحديها واقعياً أو تجريبياً أولاً؛ ومنطقياً ثانياً؛ وعملياً أو توجيهياً ثالثاً. تضمن استخدامه للـ م.إ.ن. التابعة للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني ما يلي:

هـ (الهدف) - التفوق في حصص التخرج.

م (المحنة) - "إنّ صفي حول الرواية في القرن التاسع عشر صعب جداً وقد يضع الأستاذ امتحاناً صعباً قد أفشل فيه".

إ.ع. (اعتقادات عقلانية) - "أودّ التفوق في هذه المادة وكسب استحسان أستاذي. من الأفضل أن أعمل بجهد بغية تحقيق ذلك".

ن (النتيجة: شعور وتصرف سليمان غير مضرين) - إحساس بالقلق وإصرار على الدرس والتفوق في المادة.

إ.ل.ع. (اعتقادات لاعقلانية) - "يجب أن أحصل بالتأكيد على علامة عالية في هذه المادة! وإنْ لم يحدث ذلك، ستكون كارثة! لن أحصل على شهادة الدكتوراه وسأكون وغداً بحقّ!".

ن (النتيجة: شعور وتصرف سلبيان مضران) - الهلع. عدم القدرة على التركيز جيداً على درس المادة.

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية) - المناقشة الواقعية. "لِم يجب أن أحصل على علامة عالية في هذه المادة؟ أين ذُكر أنها ستكون كارثة إنْ لم أفعل؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "من الواضح أنه ليس عليّ الحصول على علامة عالية في هذه المادة ولكن من المفضّل الحصول عليها. ولكن التفضيل ليس ضرورة. لن تكون كارثة إنْ لم أحظَ بعلامة عالية في هذه المادة لأنها لن تكون نهاية حياتي أو نهاية العالم. لن يكون الأمر ملائماً وحسب ولكن ما زلت أستطيع الاستمرار والحصول على شهادة الدكتوراه".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية) - المناقشة المنطقية. "هل صحيح أنني إذا أديت هذه المادة برداءة، سأفشل في الحصول على شهادة الدكتوراه وأكون وغداً بحق؟".

ف (الاعتقادات الجديدة الفعالة) - "كلا، لا يصح ذلك منطقياً. حتى إنْ كان أدائي رديئاً، لا يزال بإمكاني الحصول على شهادة الدكتوراه. وحتى لو فشلت في إنهاء درجة الدكتوراه، سيجعلني ذلك في أسوأ الأحوال، شخصاً يتصرف بحماقة أحياناً ولكن لن يجعلني أحمقَ تماماً على الإطلاق. قد أتصرف برداءة ولكنني لستُ ما أتصرفه. التفكير بذلك يعني الإفراط في التعميم بشكل غير دقيق".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية) - المناقشة العملية. "إنْ آمنت بقوة أنه عليّ الحصول بالتأكيد على علامة عالية في هذه المادة وإلا فإنني لن أحصل أبداً على شهادة الدكتوراه. إنْ لم أفعل (وبالتالي أكون أحمقَ حقاً)، أين ستؤدي بي هذه الفكرة الفلسفية؟".

ف (الاعتقادات الجديدة الفعالة) - "ستصيبني بالهلع؛ وبسبب ذلك، قد لا أدرس المادة بشكل جيد. لذا، من الأفضل أن أغير هذا الاعتقاد (الاعتقاد - الانفعال - التصرف)!".

عندما ناقش جولز اعتقاداته اللاعقلانية بأنه كان عليه أن يتفوق في مادته، في هذه الطرق العملية والمنطقية والواقعية، كان ما يزال يرغب في التفوق في مادته وكان قلقاً

حيال ذلك ولكنه لم يهلع ودرس بفعالية أكثر. كما أنه ناقش اعتقاداته التي أدت إلى غضبه من الدكتور سميث.

فجاءت نقاط الـ م.إ.ن.ق.ف. خاصته على الشكل التالي:

هـ (الهدف) - الاتفاق مع الدكتور سميث وكسب استحسانه.

م (المحنة) - "يصعّب الدكتور سميث الأمور حول أطروحتي".

إ.ع. (الاعتقادات العقلانية) - "أتمنى لو أنه لم يكن صعب المراس ولم يجعلني أواجه وقتاً عصيباً".

ن (النتيجة: شعور وتصرف سليان غير مضرين) - الشعور بخيبة الأمل والإحباط. الإصرار على محاولة دفع الدكتور سميث إلى التغير وتفضيله.

إ.ل.ع. (الاعتقادات اللاعقلانية) - "يجب أن لا يكون الدكتور سميث صعب المراس ويجعلني أواجه وقتاً عصيباً. يا له من أمر فظيع! إنه وغد حقير!".

ن (النتيجة: شعور وتصرف سلبيان مضران) - مشاعر غضب قوية.

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية) - المناقشة الواقعية. "هل صحيح أن الدكتور سميث يجب أن لا يصعّب الأمور عليّ؟ ولِم الأمر فظيع إنْ فعل؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "كلا، ينبغي أن يصعب عليّ الأمور! هذه طريقته ويجب أن تكون كذلك فقط لأنها كذلك! من غير الملائم أن يصعب عليّ الأمور. ولكن ذلك ليس سيئاً أو فظيعاً تماماً؛ يمكن أن يكون الأمر أسوأ بكثير. مثلاً، يمكن أن يتخلى عني وعن أطروحتي ويطردني من الجامعة!".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية). المناقشة المنطقية - "حتى لو صعّب الدكتور سميث عليّ الأمور، هل يعني ذلك أنه وغد حقير؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "كلا، إنّ تصرفه بشكل سيئ معي من خلال تعقيد الأمور يثبت فقط في نظري أن بعض تصرفاته سيئة ولكن ليس أنه شخص حقير ككل. فهذا إفراط في التعميم".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية). المناقشة العملية - "إلى أين سأصل إنْ اعتقدت بشدة أن الدكتور سميث يجب أن لا يكون صعب المراس فيما أنه كذلك في الواقع؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "سيجعلني الأمر أغضب منه مما قد يجعله أكثر صعوبة إنْ رأى غضبي".

من خلال الاستعانة بنقاط الـ م.إ.ن. ومناقشة اعتقاداته اللاعقلانية، شعر جولز أنه يصبّ في الخانة ن (النتيجة): مستاء جداً من الدكتور سميث لأنه يصعّب الأمور عليه ولكنه لم يعد غاضباً.

في النهاية، استعان جولز بنقاط الـ م.إ.ن.ق.ف. التابعة للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني بالطريقة التالية للعمل على قدرته المنخفضة على احتمال الإحباط وشعوره بالكآبة:

هـ (الهدف) - الحصول على شهادة الدكتوراه في الأدب الإنكليزي بسهولة وبسرعة.

م (المحنة) - تبطل إدارة الجامعة بعض مواد جولز وتخفض المبالغ المخصصة لمنحته.

إ.ع. (الاعتقادات العقلانية) - "أتمنى حقاً ألا يغيروا هذه المواد وأودّ أن يمنحوني المبلغ ذاته المخصص للمنحة الذي حصلت عليه السنة الماضية".

ن (النتيجة: شعور وتصرف سلبيان غير مضرين) - الشعور والتصرف بانزعاج وبإحباط بسبب قرار الجامعة.

إ.ل.ع. (الاعتقادات اللاعقلانية) - "يا له من أمر فظيع! لا أستطيع احتمال تصرفهم بهذا الشكل! يجب أن لا يُسمح لهم بتغيير أمور كهذه. هذا ظلم! يا لها من جامعة فاشلة!".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية: المناقشة الواقعية) - "ما الذي يجعل أفعالهم فظيعة؟ هل فعلاً لا أستطيع احتمال تصرفهم بهذا الشكل؟ هل من سبب لعدم السماح لهم بالتصرف كما فعلوا؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "إنّ أفعالهم بالكاد سيئة بقدر ما يمكن أن تكون. إنها غير ملائمة وحسب! من الواضح أنني أستطيع احتمالها، بما أنني لم أمُت بسببها بعد؛ وإنْ لم أستطع احتمالها، لن أشعر بالسعادة مطلقاً. ولكن على الرغم منها، أتمتع بالكثير من الأمور. لا سبب يمنع الجامعة من تغيير الأمور. حتى لو لم يعجبني ذلك، من الواضح أنه حقهم!".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية: المناقشة المنطقية) - حتى لو كانت الجامعة غير عادلة في تغيير الأشياء وجعلها أسوأ بالنسبة إليّ، ما الذي يؤكد أنها يجب أن تكون بالتأكيد عادلة؟ لنسلّم بأنها مخطئة في القيام بهذه التغييرات على الأقل في نظري، هل هذا الخطأ جعلها جامعة فاشلة تماماً؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "مهما كانت تصرفات إدارة الجامعة غير عادلة، من السخافة القول أنها يجب أن تكون عادلة. من الواضح أنها ستكون عادلة إنْ توجب عليها ذلك! يمكن أن يكون ظلم إدارة الجامعة خطأ بالطبع ولكن ذلك يثبت أن بعض أفعالهم خاطئة وليس أنها جامعة فاشلة تماماً. من الواضح أنهم يقومون بأمور صحيحة وجيدة أيضاً".

ق (مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية: المناقشة الواقعية) - "ماذا سأستفيد إنْ قلت أن أفعال الجامعة فظيعة، أنني لا أستطيع احتمالها، وأنه لا يجب السماح لهم بتغيير الأمور بالطريقة التي غيرتها وأنها جامعة فاشلة؟".

ف (اعتقادات جديدة فعالة) - "لن أستفيد شيئاً باستثناء أنني سأشعر بالاستياء جداً. بالطبع، لن يساعدني ذلك على تغيير إدارة الجامعة وتصرفها بعدل معي. ولا حتى قليلاً! ولن يساعدني كذلك على الحصول على شهادتي!".

عندما ناقش جولز اعتقاداته اللاعقلانية حول حاجته الخاصة للتفوق، وظلم الأستاذ سميث وفظاعة الأمور التي غيرتها الجامعة، خفف من حدة إحباط ذاته، وغضبه من الأستاذ سميث، واحتماله الضعيف لظروف الإحباط، وإحباطه لنفسه حول التغييرات التي أجرتها الجامعة. عندئذ، مضى قُدماً بفعالية أكثر للحصول على شهادة الدكتوراه.

والآن جاء دورك

في حالتك الخاصة، إنْ كنت نزّاعاً إلى إقلاق وإحباط وإغضاب نفسك أو كنت تحتمل الإحباط بشكل ضعيف، جرّب الخطوات التالية:

✦ أقرّ بمشاعرك المضطربة المضرة مثل هلعك الحاد أو إحباطك لنفسك أو استشاطتك غضباً وغيرها من السلوك المدمر للذات.

✦ افترض أن هناك محنة ما (م) تعترض أهدافك (ه) المهمة - مثل رغبتك في تحقيق النجاح والاستحسان والراحة.

✦ افترض أنك تتمسك بوعي أو غير وعي ببعض الاعتقادات المهمة حول المحنة (م) التي تقلقك.

✦ افترض أنه لديك بعض الاعتقادات العقلانية حول هذه المحن (م) مثل: "أتمنى لو أنها لم تحدث"، "كَم هي مزعجة". "لا تعجبني وسأحاول تغييرها". تفضّل لو أن محنك لم تحدث أو أنها تتغير.

✦ افترض أيضاً أنه لديك اعتقادات لاعقلانية حول محنك مثل، "يجب أن لا تحدث هذه المحن!" "من الفظاعة أن تحدث لي!" "لا أستطيع احتمالها!" "لستُ صالحاً لأنني أساعد على إحداثها!" هذه مطالب أو حاجات ملحّة بألاّ تحدث محنك أو أن تكون قليلة.

✦ أصرّ على إيجاد اعتقاداتك اللاعقلانية في محنك وموجباتك، ملزماتك ومتعيناتك وشعورك بالفظاعة حيالها. ابحث عنها إلى أن تراها بوضوح.

✦ ناقش (ق) بحيوية وقوة اعتقاداتك اللاعقلانية واقعياً وتجريبياً لتثبت لنفسك بأن لا أساس لها في الحقيقة الاجتماعية وأنها تعارض وقائع الحياة. إنّ المناقشات الواقعية النموذجية هي: "لِم يجب أن أؤدي عملي بشكل جيد؟" "أين الدليل بأنه يجب أن يعاملني الناس بعدل؟ "أين ذُكر أن الظروف الجيدة يجب أن تحدث بالتأكيد؟" "ما الذي يدل على أنني سأفشل دائماً لأنني فشلت عدة مرات؟".

✦ ناقش (ق) بنشاط وفعالية اعتقاداتك اللاعقلانية منطقياً. أظهر إنها غير مترابطة

وأن استنتاجاتك لا تتبع مقدماتك المنطقية وحيثياتك الواقعية. أما المناقشات المنطقية النموذجية فهي: "هل يعني أنه يتوجب عليّ النجاح لأنني أريد ذلك حقاً؟" "إنْ فشلت عدة مرات، هل يجعلني ذلك فاشلاً أو شخصاً غير كفوء؟" "إنْ عاملني الناس بشكل سيئ وغير عادل، هل يجعلهم ذلك أوغاد؟".

✦ ناقش (ق) بنشاط وفعالية اعتقاداتك اللاعقلانية عملياً أو توجيهياً لترى النتائج التي ستحصل عليها. إنّ المناقشات الواقعية النموذجية هي: "ما النتائج التي سأخلص إليها إنْ ظننت أنه يجب عليّ النجاح وأنني شخص غير كفوء إنْ لم أنجح؟" "هل الاعتقاد بأنه يجب على الآخرين معاملتي بعدل يجعلهم يعاملوني بشكل أفضل؟".

✦ واظب على مناقشة اعتقاداتك اللاعقلانية إلى أن تدعمها نادراً بعد وقت قصير وتميل تلقائياً إلى إنكارها.

✦ كذلك، ناقش اعتقاداتك اللاعقلانية من خلال استخدام الطرق المثيرة للعواطف - التجريبية والفعالة لمحاربتها والمذكورة لاحقاً في هذا الكتاب. قد تجد ذلك صعباً. يمكن أن تميل إلى المثابرة على اعتقاداتك اللاعقلانية بشكل ثابت واعتيادي. بدلاً من ذلك، ثابر بقوة على تحديها، التصرف والشعور بشكل معاكس لها ومناقشتها إلى أن تخفف من حدتها.


** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

8

التحسن II:
المزيد من مناهج التفلسف والتفكير

كما بيّنت سابقاً، يمكن أن تضطرب بسهولة من خلال تضخيم الأمور والشعور بالهلع حيال الماضي والحاضر والمستقبل. وتعظيم الأمور هو المبالغة في تقيم المحن وجعلها تبدو أكثر سوءاً مما هي عليه عندما تكون غير هامة نسبياً. ثم، بالإضافة إلى ذلك، تضيف الشعور بالهلع. هذا يعني أنك لا ترى الشيء سيئاً وحسب، مع أنه قد يكون بالتأكيد سيئاً في ما يتعلق بأهدافك وقيمك، بل أيضاً تميل إلى إيجاده سيئاً تماماً أو سيئاً إلى حد لا يجب بالتأكيد أن يكون بهذا السوء. وقد تجده أحياناً أسوأ من السيئ وهو أمر مستحيل بالطبع؛ ولكن ذلك لا يعني أنك لا تجده هكذا!

التعامل مع تضخيم الأمور حيال التفكير بالمستقبل

كونك إنساناً، لا تفكر بالماضي والحاضر وحسب بل أيضاً بالمستقبل. يمكن أن يكون ذلك جيداً بما أنك قد تبعد الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث. قد تقول أولاً في قرارة نفسك، "ماذا لو حدثت أمور سيئة؟" "ماذا لو تصرفت بتهور ونتج عن تصرفي نتائج رديئة؟" "ماذا لو عاملني الناس بغير عدل وتركهم يفلتون بالأمر؟" إنْ فكرت فقط بالمحن

التي لديها احتمال كبير في الحدوث مثل الفشل في امتحان في حال لم تدرس لتنجح فيه، فهذا جيد، إذاً يمكنك أن تفعل شيئاً مثل الدرس بما يكفي لمنع هذا الحدث غير المرغوب فيه من الوقوع. ولكنك قد تكون نزاعاً إلى التفكير بمحن ذات احتمال ضعيف في الحدوث مثل تحطم الطائرة التي تستقلها، أو تلقي علامة سيئة على امتحان درست له بشكل ملائم، أو القلق بلا توقف على هذه الأحداث التي نادراً ما تحدث. أو قد تقلق على شيء يمكن أن يحدث بسهولة مثل الفشل في امتحان صعب والتفكير بالنتائج أيضاً مثل الطرد من الجامعة بسبب الفشل في الامتحان، عدم القدرة على الدخول إلى أي جامعة أخرى، الفشل في الحصول على الشهادة التي تحتاج إليها لتصبح محاسباً، والاضطرار إلى تمضية بقية حياتك في وظيفة قليلة الأجر وغير مرضية.

أن تعظّم الأمور يعني أن تحوّل حدثاً صغيراً نسبياً إلى كارثة؛ ويعني الشعور بالهلع أن تفكر بأن الأمور الرهيبة ستحدث بسهولة عندما تقع المصائب العادية فتكون منزعجاً وحسب. عادةً، يتضمن تضخيم المحن المستقبلية المحتملة هذين الشكلين من المبالغة أو أحدهما. يمكنك أن تستعين بعدد من طرق التفكير والتفلسف لمنع استعمال صيغة ماذا لو؟ في تضخيم الأمور والشعور بالهلع، مثل:

يوصي أرنولد لازاروس بتغيير صيغة "ماذا لو؟" إلى "وماذا لو؟" لا يعني ذلك أن المحنة غير مهمة على الإطلاق ولكن صيغة "وماذا لو؟" تنطوي بقوة على أنك تستطيع التعامل معها بشتى الطرق. مثلاً: "وماذا لو فشلت في امتحان صعب؟ يمكنني تولي الأمر والنجاح في المرة المقبلة". "وماذا لو منحتني المعلمة علامة قليلة بشكل غير عادل وأسقطتني في الامتحان فيما نجحت فيه حقاً؟ يمكنني أن أتكلم معها وعلى الأرجح إقناعها بتغيير العلامة وجعلها علامة جيدة. أستطيع تجنب الإخفاق والنجاح في الامتحانات الأخرى. يمكنني أخذ مادة أخرى إنْ اقتضى الأمر والنجاح فيها. يمكنني أن أشعر فقط بالحزن والندم وليس بالغضب والكآبة".

إنْ كنت تعتقد أنك تستطيع التعامل مع صيغة "ماذا لو؟" الأسوأ على الإطلاق وإنْ كنت مقتنعاً أنه يجب أن لا تكون تعيساً في حال حدوثها، فعلى الأرجح ستجد أن هناك

احتمال بسيط لحدوثها. ولكن حتى لو كانت المحنة عظيمة، ووقعت الخسائر بسببها، يمكنك أن تعتزم مجدداً التعامل مع المحنة بنجاح. أولاً، فكر بأسوأ أمر محتمل وقوعه واكتشف طرق التعامل مع الوضع وتحسينه. ثم، احسب فرص حدوثها الصغيرة. من الممكن تدبر أمر كارثة حقيقية مثل تحطم الطائرة التي تستقلها في المحيط وذلك من خلال تقبّل موتك المرتقب في وقت مبكر أكثر مما تتوقع، والاستعانة بطرق الاسترخاء الإدراكية فيما تسقط الطائرة، وكتابة كلمات رقيقة لأحبائك، وتهدئة الشخص الجالس بقربك، والتفكير بأمور فلسفية. تستطيع ذلك! اختر إحدى هذه الطرق مسبقاً واستعد لاستخدامها في حال تحطم طائرة ما. (إنّ فرص حصول تحطم طائرة حقيقي ضئيلة جداً بالطبع!).

يمكنك مواجهة أفكار "ماذا لو؟" من خلال تفهم أن أي أمر سيئ يحدث له فوائده وعوائقه. إنْ تم فصلك من العمل، يمكن أن تحصل على تعويض وعطلة مفيدة وينتهي بك الأمر في وظيفة أفضل. إنْ خسرت شريكاً، قد تتمتع بمحاولة إيجاد شريك جديد وربما شريك أفضل! وإنْ ألقيت خطاباً علانيةً بشكل رديء، يمكن أن تتعلم من أخطائك وتلقيه بشكل أفضل في المرة المقبلة. بالطبع، ليس لكل حدث سيئ فوائده. فالموت بعذاب لديه فوائد قليلة! ولكن العديد من المحن تتمتع بالفوائد ويمكنك التركيز على هذه الاحتمالات.

✦ إنّ التفكير بصيغة "ماذا لو؟" نادراً ما سيمنع أمراً غير سار من الحدوث، وقد يساعده أيضاً على الحدوث لأن شعورك بالهلع يمكن أن يؤدي إلى أداء ضعيف. فمعظم الكوارث المحتملة لا تحدث فعلاً والملايين من الأخطاء الصغيرة بالكاد تؤدي إلى نتائج مشؤومة. تذكر تصريح مارك تواين الحكيم، "ملأت المحن الفظيعة حياتي ولم يحدث معظمها قط!".

✦ يمكنك أن تتعلم من الكثير، نعم الكثير الكثير من الأفراد الذين عانوا من أحداث "فظيعة" وعلى الرغم من ذلك عاشوا حياة ممتعة ومنتجة. أصيب الناس بأمراض خطيرة، بالإفلاس، بخسارة الكثير من الأحباء، بالرفض من شخص عزيز والعديد من المحن الأخرى، ومع ذلك عاشوا حياة سعيدة ومفيدة. إنْ حصلت لك هذه المصائب، لِم تتخذ

هؤلاء الأفراد نماذج لتحذو حذوهم وتعيش حياة جميلة؟ عندما تواجه مشاكل رهيبة، فعلى الأرجح لن تعيش حياة سعيدة بقدر ما كنت لتعيشها لو لم تحدث ولكن ما زال بإمكانك تجنبها إنْ ظننت أنك تستطيع ذلك واعتزمت فعل ذلك.

✦ إنّ أحد أسوأ أشكال "ماذا لو؟" هو تخيل أمر سيئ يدوم إلى الأبد ويزداد سوءاً أكثر فأكثر. مجدداً، هذه الاحتمالات ضئيلة جداً. فمن الطبيعي أن سرطان البشرة لن يتطور ليصبح سرطان البنكرياس. كما أن الإفلاس لن يؤدي على الأرجح إلى سلسلة إفلاسات، وفقر طويل الأمد والنبذ من أصدقائك. إنْ أصاب المرض أحد أطفالك أو حتى أصابته المنية فعلى الأرجح أن الآخرين لن يتوفوا.

✦ لا تصدق أنه لأن أمورك تجري على ما يرام فسيضع القدر حداً لذلك ويواجهك بالمشاكل. إحصائياً، صحيح أنه في حال استمرت الأمور في التقدم، شيء ما سيعيق تقدمها. ولكن ليس صحيحاً أن قدراً مشؤوماً يراقبك ويترقب حظك الجيد ويدبر أمراً لتعطيله. غالباً ما يكون القدر مريراً إحصائياً ولكن ليس عمداً. حتى في حال قمت بأعمال خاطئة ومتهورة، لن تعاني بالضرورة - مع أن هناك فرصة كبيرة بأنك ستعاني في النهاية. قد تعاني أيضاً من القيام بعمل صالح مثل التعرض للسرقة من قبل شخص توقفت لمساعدته في الشارع. ولكن ليس لأن الكون لا يمنحك النتائج المرجوة ويعاقبك لأنك تختبرها.

✦ إنّ الأوهام حافلة بـ "ماذا لو؟" ماذا لو رأيت قطة سوداء؟ ماذا لو لم تقرع الخشب وأصبت بالفأل السيئ؟ ماذا لو أضعت صليبك ولم يعد حظك جيداً؟ ماذا لو؟ ماذا لو؟ كفّ عن منح اهتمام كبير للكون. فعلى الأرجح ليس مهتماً!

✦ عش حياتك وتمتع بالزمن الحاضر واقلق ولكن لا تفرك في القلق على المستقبل. خطط لتبعد المحن عنك ولكن لا تدع هاجس حدوثها المحتمل يتملكك. إنْ ركزت ملياً على التمتع بالحاضر، سيكون لديك فرصة أقل لتعظيم الأمور والشعور بالهلع حول المستقبل. وإنْ كنت تطمح إلى مستقبل زاهر وتعمل على تحقيق ذلك بدون أن تطلب أنّ ذلك يجب حدوثه بالتأكيد، فستكون فرصتك أكبر في بلوغ هدفك.

✦ إحدى تقنيات التفكير والشعور والتصرف في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هي السخرية من اعتقاداتك المدمرة للذات والاستعانة بأغنيات عقلانية فكاهية لترى مدى سخافة هذه الاعتقادات. هذه أغنية كتبتها لتساعدك على التخلص من صيغة "ماذا لو؟" التي تفرط باستعمالها.

ماذا لو، ماذا لو...!

أفكر بماذا لو، ماذا لو؟
وأرعب نفسي كثيرًا كثيرًا!
عندما تكون الأمور محتومة بقدر ما يمكنها أن تكون
أطلب ضمانًا ممتازًا
يجب أن أتخلص من
كل أسئلة ماذا لو، ماذا لو،
ولكن ماذا لو فشلت في التغلب عليها
يا إلهي، ماذا لو فشلت!

تطبيق تحليل الثمن – الفائدة لما تفعله وما يحدث معك

كما نذكر دائماً في هذا الكتاب، لكل شيء فوائده في حياتك مثل الحصول على ما ترغب فيه وعوائقه مثل الحصول على ما لا ترغب فيه. إنّ أهدافك وتفضيلاتك ورغباتك وغاياتك أساسية للحصول على ما تريد وكيفية تقييمه. من الطبيعي أن تصنّف ما تريده بالجيد وما لا تريده بالسيئ. ولكن إنْ نسيت أهدافك الأساسية، اجعل من الضروري تحقيقها أو بالغ في عوائق عدم تحقيقها فتحصل على الكثير مما لا تريده والقليل مما تريده.

هناك دائماً شيء من معدل الثمن – الفائدة لتحقيق أو عدم تحقيق رغباتك. وحتى لو حصلت على شيء بدون أي جهد مثل الفوز في اليانصيب بواسطة بطاقة قدمها لك

أحد ما، فهناك دائماً بعض العوائق للقيام بذلك. وبالتالي، يمكن أن يغار منك الناس ويصبحوا عدائيين تجاهك. وقد تطور عادات الإسراف السيئة وتخسر المال الذي ربحته. يمكن أن تترك العمل في وظيفة ممتعة وتضجر حتى الموت. ويمكن أن تتشاجر مع شريكك حول كيفية إسراف المال الذي ربحته. ويمكن أن يرفع الشخص الذي أعطاك البطاقة دعوى ضدك ويطالب بالأرباح...

إنّ وقتك وطاقتك محدودان دائماً تقريباً خاصةً وأنك ستعيش عدداً محدداً من السنوات ليس أكثر. لذا، كي تحصل على مبتغاك، يجب أن تبذل بعض الجهد وتقيّم كَم عليك أن تقدم من أجل تحقيق رغباتك. ويمكن أن تتحقق بعض رغباتك بدون الكثير من الجهد مثل أن تكون محبوباً من قبل شخص منجذب إليك. ولكن ذلك لديه عوائقه أيضاً. فقد تسرف الوقت والطاقة مولياً الاهتمام للشخص الذي يحبك. قد تخفق في حب آخرين من خلال اختيار الاستفادة من حب شخص واحد. تخاطر في كسب اهتمام هذا الشخص وتخسره لاحقاً خاصة إنْ كنت معتاداً على الحصول عليه.

يحسب معظمنا تلقائياً معدل الثمن - الفائدة للعديد من الأمور التي نفعلها. قد تنفق الوقت والطاقة في الذهاب لحضور فيلم ولكن اعتبر أن الأمر يستحق العناء. تتكبد عناء تحضير طعام لذيذ، وبالكاد تأخذ بعين الاعتبار المال والوقت اللذين تهدرهما على التسوق لتحضيره. تدع نفسك تحب شخصاً وتعتني به مما يمنحك متعةً حقيقية ولكنك تدرك بوعي (أو غير وعي) العناء الذي تتكبده لإرضاء هذا الشخص. لذا، من الطبيعي أن تقيس ثمن سلوكك وفوائده والتوصل إلى استنتاجات سريعة تلقائية تقريباً حوله.

للأسف، قد تفعل بعض الأشياء التي تعيق حساب الثمن والفائدة. أولاً، تنسى الثمن المحجوب للكثير من الفوائد والمتع. تدخن وتطرد من ذهنك الأخطار المحتملة. تماطل في دفع الضرائب وتنسى أمر الغرامات التي قد تجلبها لنفسك. تتسوق بعجلة لتحضير الطعام، وتحضره بشكل سيئ، وتتجاهل النتائج التي قد تختبرها مثل عسر الهضم والضرر الغذائي وخيبة الأمل.

ثانياً، تقوم بأمور مزعجة أنت في غنى عنها بدلاً من البحث عن طرق أقل إزعاجاً

للقيام بها. بالتالي، تواجه مشاكل جمة بشكل كمالي لتدرس من أجل امتحان أو بحث. تضع النقاط على الحروف بإكراه عند تقديم بحث وتتكبد الوقت والعناء غير الضروريين لإنهائه. وتكدح كي تحصل على حب الأشخاص العاجزين عن مبادلتك هذا الحب.

احذر! وأعني ذلك فعلاً ولكن ليس بإكراه أو بكمالية. لأنك إنْ استغرقك الكثير من الوقت لتقيس كل الفوائد والعوائق للقيام بأمر ما، فقد لا تفعل ذلك أبداً. من خلال حساب معدل الثمن - الفائدة لمشروع ما، يكون لحسابك بحد ذاته معدل ثمن - فائدة ولا يكون بالضرورة جيداً. يتوقف كل شيء على كيفية فعله وإلى أي حد تفعله. وكالعادة، التوازن هو ما يهم ونادراً ما ينفع التفكير ملياً. إنْ كنت صعب الإرضاء وأخذت معدل الثمن - الفائدة بعين الاعتبار، فسيصبح فعلك هذا مكلفاً جداً! وإنْ أخذت الأمر بلامبالاة، سيصبح ذلك أيضاً مكلفاً جداً. إنه تمرين صعب للتوازن!

هذه بعض الأمور لتأخذها بعين الاعتبار حول معدل الثمن - الفائدة لما تفعله وما تحجم عن فعله:

✦ خذ بعين الاعتبار بحذر وبقليل من القلق والحيطة فوائد أفعالك المهمة والضرر الذي ينتج عنها وافعل ما بوسعك لتكون حذراً وقلقاً ولكن ليس خائفاً أو قلقاً إلى حد مفرط. إنْ أقلقت نفسك إلى حد كبير، قد تعجز عن فعل الأمور "الجيدة"، أو تفعلها بلا مبالاة وبنفاد صبر وبشكل "سيئ" أو تفكر فيها بلا نهاية وبالتاني، تزيد الثمن وتقلل الفوائد.

✦ أن تجعل نفسك غير مهتم، مهملاً، ولامبالياً أمر مضر بقدر القلق بشكل كبير. إنْ لم تأخذ الأمور بعين الاعتبار بحذر، قد تتجاهل فوائد الانضباط الذاتي (مثل الإقلاع عن التدخين)، وتتغاضى عن النتائج المستقبلية السيئة للقيام بأمر ما (مثل الإفراط في تناول الطعام)، وتركز فقط على فوائد تجنب الصعوبات (مثل عدم تكبد عناء تركيب نظام جيد للإنذار عن وجود حريق) وبالتالي تخدع ذاتك. إنْ كنت غير مهتم، فغالباً ما تعجز "عن النظر قبل أن تحدث الوثبة" رافضاً رؤية تهور بعض المخاطر ومتجاهلاً عوائق الإرضاء السريع. خذ بعين الاعتبار الآثار السلبية للخنوع وارغم نفسك على رؤية الجانبين مما تفعله أي الفوائد والعوائق.

✦ راقب هلعك حيال "العوائق" المحتملة أي الثمن والنتائج السلبية والمخاطر السيئة لما أنت على وشك فعله أو لما فعلته. لن يساعدك هلعك على التفكير بشكل صائب حيال هذه الاحتمالات وسيشوش أفكارك ويؤدي بك إلى رؤية العوائق في ظل ضوء مخيف. قد يعيقك أيضاً ويمنعك من التفاعل بشكل ملائم مع القرارات السيئة التي لديها عوائق أكثر من الفوائد وتصحيحها. سوف "يساعدك" الهلع باستمرار على جعل الأمور أكثر سوءاً مما هي عليه في الواقع.

✦ عادةً، ينبثق هلعك من موجباتك ومطالبك: "يجب أن أتخذ القرار الصحيح أي ذلك الذي يتمتع بالقليل من العوائق والكثير من الفوائد. إنْ لم يكن القرار كما يجب، فأنا عديم الجدوى وغير كفوء ولن أتمكن أبداً من إجراء حساب الثمن - الفائدة بشكل صحيح وسأعاني من عذاب الملعونين. لا أستطيع تحمّل نتائج اتخاذ قرارات خاطئة ولكنني أستحق فعلاً الحصول على نتائج سيئة لأنني غبي أعجز عن إجراء تحليل صحيح لمعدل الثمن - الفائدة". ابحث عن هذه الموجبات المعترضة، غيّرها لتصبح أموراً مفضلة ثم اشرع في حساب معدل الثمن - الفائدة.

التغلب على الحاجة إلى الكمالية

أقمت حملة ضد مبالغتي إلى حد الكمال في مراهقتي، وقدمت براهين قوية ضدها في كتاب العقل والعاطفة في العلاج النفسي (1962) ودفعت آرون بيك ودافيد بيرنز وغوردون ل. فليت ومعالجين آخرين إلى إلقاء نظرة عليها في السنوات اللاحقة. أهنئ نفسي!

من الواضح أن الكمالية الحقيقية لن تنفع والبرهان على ذلك:

✦ يمكنك أن تفعل القليل من الأشياء بشكل كامل على الأقل لفترة قصيرة. مثل إضافة الأرقام. ولكن إلى الأبد؟

✦ لا يمكنك أن تكون إنساناً كاملاً. هذا مستحيل! سيتوجب عليك فعل كل شيء بصورة كاملة طيلة الوقت. إذاً!!

✦ إنّ تفضيل ومحاولة فعل شيء بصورة كاملة هو أمر جيد: إنتاج بعض الأعمال العبقرية. ولكن الإصرار على فعل ذلك؟ ستنتج قلقاً "كاملاً"!

✦ عندما "تضطر" إلى فعل شيء بشكل كامل ستواظب عليه بلا توقف، وترفض العديد من الحلول الجيدة والعملية للمشكلة التي تحاول حلها وتصبح قلقاً جداً لدرجة أنك قد تؤدي هذا الشيء بشكل رديء أو الاستسلام والقبول بالحلول الرديئة.

✦ يحبط الكماليون أنفسهم دائماً تقريباً وليس فقط سلوكهم غير الكامل. بصفتك كمالي حقيقي، ستحاول أن توازن بين سلوكك الكامل وذاتك الكاملة بما أنك إنسان كفوء. وستوازن بين النقص والازدراء. إنه تقبل الذات المشروط وليس غير المشروط!

✦ حتى لو أديت مهمة بشكل كامل فماذا عن المرة المقبلة؟ الشعور بالقلق والقلق والقلق!

✦ قد يكون لديك درجة عالية من الاحتمال بأن أموراً محددة ستحدث لك مثل أنك ستشعر غالباً بالجوع، تنهمك في عمل ما وستطلب منك مصلحة الضرائب أن تدفع الضرائب كل سنة. ولكن الأمر الوحيد الذي أنت متأكد من وقوعه هو موتك المحتم. يمكن أن ترغب في تناول الطعام بشكل منتظم، والحصول على وظيفة جيدة وعلى ما يكفي من المال لدفع ضرائبك ولكن تطلبك الملحّ هذا يجلب المتاعب. وفي عمق قلقك وعدم استقرارك، هناك حاجة غير واقعية إلى ضمان قد لا يُحقق بسهولة حتى لو وُعدت بتحقيقه. يشق الطريق إلى الجحيم بالتوقعات غير الواقعية خاصة أن توقعاتك يجب بالتأكيد أن تتحقق. كما أن رغبتك في تحقيق الكمالية قد تكون مشروعة لتكون منجزة بشكل كامل. ارغب كما تشاء ولكن لا تصرّ. بالكاد يكون اليقين موجوداً فيما لا يتواجد الكمال أبداً. كل البشر بمن فيهم أنت غير معصومين عن الخطأ؛ وبالتالي، تخاطر في الوقوع في الفشل من خلال طلب الكمال.

يمكنك أن تتخلى عن حاجتك إلى اليقين والكمال بالطرق التالية:

✦ تقبل قاعدة الاحتمال. بالعمل والجهد بالإضافة إلى القدرة، على الأرجح ستنجح في العديد من المهام والمشاريع. ولكنك لست مضطراً! مع الوقت والعناء، يمكنك تدبير الظروف الجيدة في غالب الأحيان ولكن ليس بالتأكيد وليس بصورة كاملة. امنح

نفسك بعض الوقت. أبذل الجهد لمصلحتك ولا تحاول الأفضل.

✦ توقع الشك في الحب ولكن أيضاً في الصداقة. إنّ الذين يضمنون الفوائد غالباً ما يكونون كاذبين أو خارقي التفاؤل. لا تأخذهم على محمل الجدّ.

✦ لا تعلّق كفاءتك كإنسان وطيبتك الأساسية بأي من خصالك أو أفعالك. وبالطبع ليس الأفعال الكاملة ! افسح المجال لكي تخطئ كثيراً !.

✦ أحياناً، يكون الشك والغموض والنقص عائقاً. ولكنك تستطيع أيضاً أن تنظر إليها على أنها مثيرة للتحدي والمجازفة. لو أن حياتك آمنة بالتأكيد لكانت فعلاً مملة !

✦ كلما تخيلت أنه يجب أن تكون متأكداً وأصريت على أن تفعل الأمور بصورة كاملة كلما قلّت فرص المخاطرة وأديت هذه الأمور بشكل أقل. لن تنكر نفسك وحسب ولكنك أيضاً ستقيّد حياتك وينتهي بك الأمر في القيام بالأمور المملة والروتين. بما أن المتابعة الخلاقة تكون عادةً جديدة وتدعو للمخاطرة، ستميل إلى جعل نفسك أقل إبداعاً. لن تتمكن من ممارسة ما يسميه عالم النفس في جامعة هارفارد ألين لانغر والآخرون التنبّه الذي يتطلب عملية رسم فوارق جديدة.

✦ إنْ استمريت في الإصرار على الحلول الكاملة والأكيدة للمشاكل، فلن تجدها وقد تكف عن محاولة إيجادها لأسباب وجيهة.

✦ قد تؤدي حاجتك إلى الكمال والتأكد إلى الهلع. إنّ حاجتك إلى التأكد بأن هلعك يجب أن يتوقف بالتأكيد ستؤدي إلى المزيد من الهلع.

✦ حاول في أغلب الأحيان أن تنفذ مهمة بشكل رائع وكامل - إنْ لم تكن طويلة ومعقدة جداً !

✦ أدرك مجدداً قابليتك للوقوع في الخطأ.

✦ إنّ الحلول الكاملة والأكيدة لأي مشاكل هي في أفضل الأحوال نادرة وقصيرة الأجل. فهل ستجعلها قوية لاحقاً؟

✦ اختر الحلول للمصاعب التي ستنفع ولكن ليس بالضرورة أن تنفع بصورة كاملة.

جرّبها. وراجعها لاحقاً.

✦ استخدم بلوغ الكمال كهدف وعملية وليس كنتيجة نهائية. وكما قال مستشار نبراسكا كيفن فيتزموريس: "أهدف إلى بلوغ النجوم ولكن كن سعيداً إنْ حطيت على القمر!".

استخدام مناهج التمثّل بالآخرين للتغلب على اضطراب وإزعاج ذاتك

عندما تواجه محناً خطيرة وتستطيع السيطرة على مشاعرك بصورة سليمة وليس بصورة مضرة، فإما تصدّ مشاكل "الاستياء" أو ترفض الاضطراب الذاتي حيالها. ولكن يمكنك أن تحذو حذو الآخرين الذين حلّوا مشاكل كهذه بفعالية كما أظهر عالم النفس في جامعة ستانفورد ألبرت بندورا. يمكن أن يكون الأشخاص الذين تتمثل بهم أناساً تعرفهم أو تسمع عنهم.

عانى جيم من داء السكر وفي البداية أغضب نفسه بسبب إصابته بهذا الداء ورفض اتّباع نظام غذائي جيد. وعندما التقى بصبي في الثامنة وفتاة في الثانية عشرة من العمر تقبّلا داء السكر برزانة واتّبعا نظاميهما الغذائي بحذر، تخلى عن غضبه وشرع في الاهتمام بنفسه بشكل صحيح.

كانت مارثا محبطة جداً بعدما عاملها أستاذها بشكل غير عادل، فجعلها تقدم بحثين صعبين ومنحها علامة متوسطة في مادة التاريخ. بعد أن قرأت حول مجموعة من الناجين من محرقة والذين رفضوا إحباط أنفسهم وعاشوا حياة سعيدة وعمل أحد هؤلاء الناجين لسنوات كمهرج وتمتع في تسلية الأطفال المعاقين، حوّلت مارثا إحباطها إلى خيبة أمل حادة. من هذه الأمثلة، أدركت مارثا أن المحنة يمكن أن تكون قاسية بدون أن تكون محبطة بالضرورة.

يمكنك أن تحذو حذو الآخرين للتغلب على محنك واضطراب ذاتك حيالها بدون ضرورة. جرّب هذه الطرق:

✦ جد بعض الأشخاص الذين تغلبوا على بعض الإعاقات الاستثنائية الجسدية أو

العقلية من خلال العمل بجهد للتغلب عليها. أدرك أنك في حال واجهت عوائق ومحناً، فإنك قادر على التعامل معها ومع غيرها كذلك. افعل ذلك لمصلحتك وليس للآخرين الذين سبق لهم أن فعلوا ذلك.

✦ جد بعض الأشخاص الذين ما زالوا يعانون من الإعاقات أو المحن مثل العمى أو الفقر ويرفضون أن يُحبطوا، يُقلقوا أو يُغضبوا أنفسهم حيالها. أرفض مثلهم الاضطراب الذاتي وليكن لديك القدرة على إيجاد هوايات ممتعة على الرغم من القيود.

✦ اختبر مختلف طرق تفكير المعاقين وسلوكهم وتمثّل بها. قد يكون بعضها جيداً لهم ولكن ليس لك. جرّبها ولاحظ بنفسك.

✦ إنْ وجدت من المستحيل تقريباً أن تمثل بتفكير بعض المعاقين وسلوكهم الجيد، فلا تستسلم. جرّب المزيد. إنْ ما زال هذا الأمر غير نافع، اعترف بفشلك ولكن لا تحبط نفسك لعدم النجاح فيه.

استخدام طرق حلّ المشاكل

يظهر لك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني كيفية استخدام طرق حلّ المشاكل بالطرق الاعتيادية لأنك غالباً ما قد تواجه مشكلة عملية مثل كيفية الحصول على وظيفة جديدة، النجاح في مادة أو كسب استحسان الآخرين - وقد تحبط نفسك باستمرار حيال هذه المشكلة العملية. بالتالي، تهلع أو تحبط نفسك إنْ فشلت في حلّ مشاكلك العملية.

إلا أن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يظهر لك أولاً كيف تتعامل مع مشاكلك العاطفية حيال مشاكلك العملية. من ثم، عندما تقلل من اضطرابك الذاتي، يمكنك أن تجد بسهولة حلولاً أفضل لمشاكلك العملية ويكون لديك فرصة أقل لإعادة إحداثها في المستقبل.

أغضب سوني نفسه من رئيسه الذي يفرط في الانتقاد، وكما قد تتوقعون، أدى به غضبه إلى مواجهة المتاعب مع هذا الرئيس. لذا، أظهرت له أولاً أنه كان يولّد غضبه من خلال المطالبة، "إنّ رئيسي غير عادل! يجب أن لا يكون انتقادياً إلى هذا الحدّ الذي هو

عليه ويعاملني بهذه القسوة!" حثيث سوني على الاعتقاد بهذه الفكرة قائلاً، "نعم، يعاملني رئيسي بقسوة! ولكن هذه هي طبيعته: أن يبالغ في انتقاده ويجب أن يتبع بالفعل هذه الطبيعة على الأقل الآن".

خفف سوني من حدة غضبه واكتفى بالشعور بالاستياء لانتقاد رئيسه المفرط. ثم، تمكّن من القيام بالمزيد من الأمور على طريقة رئيسه بلا غضب، والإثناء على رئيسه كون انتقاده "مفيداً"، ومتابعة قواعد العمل حتى عندما كان يعتقد بأنها سخيفة. نجحت هذه الحلول العملية وأصبح رئيس سوني أقل انتقاداً وأكثر تعاوناً. لذا، تطرقنا أولاً إلى موضوع إغضاب سوني لنفسه وجعل نفسه حساساً تجاه النقد، ثم استطعنا إيجاد بعض الحلول العملية للمشاكل. وأخيراً، حصل على وظيفة جديدة وكان قادراً على إغضاب نفسه أقل مما كان يفعل في الوظيفة الأولى عندما كان يعامله بعض الزملاء في العمل بشكل غير منصف على حدّ قوله.

حسناً، جيد. ولكن حلّ المشاكل العملية يمكن أن يودي بك إلى الشعور بتحسن وليس بالضرورة إلى التحسن لأنه يخفف من حدة المحن التي قد تواجهها أو تزيلها وبالتالي يمنحك القليل لتستاء حياله. قد تشعر بحال جيدة بدأً من الاضطراب الذاتي مع التخفيف من مشاكلك.

ولكن هناك متاعب مع هذا النوع من "الحلّ". أولاً، يمكن أن يثبت الحلّ لمشكلتك العملية لاحقاً بأنه مغرض أو رديء. ثانياً، يمكن حلّها مؤقتاً فقط. ثالثاً، تتوقف عن إحزان نفسك لأنك حللت مشكلتك العملية وأنت تعلم فقط هذا النوع من الحلّ. قد تكون ما زلت تجهل كيفية اضطرابك لذاتك وما يمكنك فعله لعدم إحداثه إنْ سببته لنفسك مجدداً لأي سبب من الأسباب.

لذا، إنّ الحلّ العملي للمشاكل مفيد كما أظهرت علاجات عديدة وقد يخفف من ردة فعلك المضطربة بشكل غير مباشر. ولكنه يجعلك تشعر بتحسن وليس التحسن حقاً.

• يمكنك استخدام نوعاً آخر من حلّ المشاكل لتساعد نفسك على التحسن عندما تشعر بالاستياء. يمكن أن تكتشف اعتقاداتك المحددة التي تشجع بها اضطرابك العاطفي.

وتستطيع مناقشة أفكارك غير الواقعية وغير المنطقية وتغييرها واقعياً ومنطقياً. بإمكانك محاولة عدة تصريحات عقلانية للتعاون مستمدة من فلسفاتك الجديدة الفعالة لتبديل اعتقاداتك اللاعقلانية.

إنّ طرق التفكير وغيرها أيضاً تحلّ المشاكل بالطبع - ويمكننا تسميتها التقنيات المعمقة أو المطلقة لحلّ المشاكل، بما أنها تساعدك على اكتشاف اعتقاداتك المضطربة الأساسية وتغييرها. لذا، يمكن أن يساعدك هذا النوع المحدد من حلّ المشاكل الموجّه فلسفياً على الشعور بتحسن بالإضافة إلى التحسن. وبشكل خاص، يمكنك استخدامه كما يلي:

✦ أدرك أن اضطرابك يولد ذاتياً جزئياً ولا ينشأ فقط عن مواجهتك للمشاكل والمحن العملية.

✦ ابحث عن الاعتقادات التي تستعين بها لإحداث استياء كبير وخاصة للموجبات والملزمات والمتطلبات التي ترافقه.

✦ أقرّ بأنك من الطبيعي أن تفكر بلاعقلانية وتتعلم ذلك من عائلتك وثقافتك وأنك ميال إلى جعل من هذا الأمر عادة. وبالتالي، أدرك أنّ حلّ مشاكلك بشكل لائق أو بالأحرى طرق "القضاء على الاضطراب" ستستغرق الكثير من الوقت والطاقة بالإضافة إلى الكثير من القوة والجهد.

✦ استخدم عدة تقنيات فعالة لمقابلة اعتقاداتك اللاعقلانية وخاصة مناقشة الأفكار اللاعقلانية المصاحبة لها منطقياً وتجريبياً. لا تفكر بالأمور التي تجعلك تضطرب؛ كن مصمماً واختر تصحيحها بقوة.

✦ يكمن حلّ المشاكل في البحث عن حلول بديلة للمشاكل وليس التمسك بإحكام بالحلول الرديئة. وبالتالي، فكّر بطرق مختلفة يمكنك من خلالها تغيير اعتقاداتك غير البناءة واختبارها ثم التحقق من النتائج ومراجعتها والإضافة إليها. فكّر أكثر بها. ليس عليك أن تبتكر طريقة رائعة للقضاء على الاضطراب. يكفيك البحث عن طريقة فضلى!

التخفيف من التعميم المفرط والتفكير المطلق

من الصعب معرفة السبب الأساسي للتفكير اللاعقلاني الذي يؤدي بك إلى اضطراب نفسك عاطفياً، بالطبع إنْ كان هناك سبباً أساسياً. فقد قالت المحللة النفسية كارين هورني إنه كان "طغيان الموجبات" وأن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني قد تجاوز حدود وجهات نظرها وأشارت إلى أنك في حال كنت قادراً على البقاء مع تفضيلك ورغباتك بدون تصعيدها أبداً إلى موجبات وملزمات ومتعينات مطلقة، ستواجه صعوبة كبيرة في الشعور بالاستياء. فحتى عندما تكون معرضاً لجعل نفسك هلعاً أو كئيباً، يمكن أن يقودك اختلالك البيولوجي إلى التفكير بلاعقلانية. عندئذ، تلجأ أكثر إلى الموجبات والملزمات والمتعينات المطلقة أكثر مما تفعل عندما لا تكون مصاباً بيوكيميائياً. لذا، يبدو أن الموجبات أساسية في الكثير من الاضطراب الإنساني وليس كله.

شدد ألفرد كورزيبسكي في كتاب العلم والصحة على موضع التعميم المفرط والتفكير المطلق في المساعدة على جعل المرء "غير سليم". وشدد بشكل خاص على خطر "إنّ الدالة على الهوية" مصنفاً نفسك كشخص سيئ أو صالح عندما تقوم بأفعال مهمة سيئة أو صالحة. بالطبع، "إنّ الدالة على الهوية" هي شكل من التعميم المفرط. والأمر سيان بالنسبة إلى موجباتك المطلقة. عندما تتمسك بها، تؤكد على وجوب تأدية عمل ما بشكل رائع أو كسب استحسان الآخرين في ظل كل الظروف وفي كل الأوقات. عندئذ، تفرط بالطبع في التعميم.

أقام المستشار كيفين فيتزموريس لسنوات عديدة حملات ضد العادة البشرية في تحويل الأفكار إلى أمور وبناء "أمور مبنية على أفكار" مضللة. وكما أشرت في القسم المتعلق بتقبل الذات غير المشروط في الفصل الثاني، نحمل باستمرار فكرة مثل، "يجب أن أتقبل ذاتي والآخرين بشكل غير مشروط " حيث كلمة أتقبل هي عبارة عن فعل فنحولها إلى اسم أي "تقبل". ثم، نظن أن "التقبل" موجود فعلاً ككيان بحد ذاته و"أمر مبني على فكرة". إنّ التقبل هو عبارة عن شيء نفعله، إنه فعل ولكننا نخلط بينه وبين شيء يتمتع بتجسيد خارجي.

عندما تؤدي عملاً بشكل جيد، تقول "إنني أؤدي بشكل جيد". إنّ الأداء بشكل جيد هو فعل وظرف لوصف ما تفعله. ولكن إنْ قلت، "أدائي جيد"، فإنك تغيّر سلوكك إلى شيء، إلى أداء جيد. وهكذا، تكون قد خلطت بين سلوكك (أدائك) وتقييمك له (فكرة). فترى الأداء جيداً أكثر منه أداءً رأيته جيداً.

عندما تجد أحد أفعالك (شيئاً) سيئاً، قد تظن أنك (شخص) سيئ. إنه بالطبع تفكير غير سليم! يمكن أن يساعدك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على رؤية الفرق: قد تؤدي عملاً ما بشكل جيد أو سيئ، إلا أن أفعالك (الأشياء) وشخصك (ذاتك) ليسوا جيدين أو سيئين. تعلّم أن تقيس وتقيّم تصرفك وليس ذاتك. حاول ألا تحدث أشياء مبنية على أفكار.

يميل العلماء لأن يكونوا مرنين، غير جازمين أو مؤيدين للحكم المطلق. يبنون الفرضيات ويجمعون الأدلة "لإثبات" صحة هذه الفرضيات ولكن ليس من الضروري أن تكون صحيحة في ظل كل الظروف وفي كل الأوقات. إنّ معايير الاحتمال مقبولة في العلوم: "احتمال 99.999٪ أن ذلك صحيح". لذا، يعمم العلماء - يبنون الفرضيات - ولكن يبذلون ما بوسعهم لعدم الإفراط في التعميم. وبالتالي، يمكننا القول إنْ كانت نظرتك لنفسك والآخرين والعالم علمية على نحو صارم، فقد تواجه صعوبة مجدداً في اضطراب نفسك عاطفياً.

عندما تخفق في احتمال الصعوبات وتشكو منها بدلاً من التعامل معها بشكل بنّاء، تصيب نفسك بالقدرة المنخفضة على احتمال الإحباط الذي يتضمن أيضاً الإفراط في التعميم. تصرّ على أن القيام بالأعمال الشاقة أمر بالغ الصعوبة وأنه فظيع ومروع أن يتوجب عليك القيام بها وأنك لا تحتمل القيام بها ولا تستطيع أن تسعد أبداً إنْ توجب عليك القيام بها. هذه كلها أشكال من الإفراط في التعميم لأنها تدل على أن الأمور السيئة هي دائماً وأبداً سيئة. على الأرجح لا!

وبالتالي، عندما تشعر باضطراب تفكر دائماً تقريباً بطريقة أو بأخرى بأسلوب شامل ومفرط التعميم و"مزعج". يساعدك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على رؤية

أنك تفعل ذلك وإدراك إنه يؤثر إلى حد كبير في اضطراب تفكيرك وشعورك وتصرفك وتبيان كيفية التخفيف من التعميم المفرط والوجوب وبالتالي جعل نفسك أقل اضطراباً. وبشكل خاص، عندما تتصرف ضد مصالحك الخاصة والمصالح الاجتماعية، يظهر لك كيف تدرك انك على الأرجح تستخدم طرق التفكير المطلقة والجازمة والمتطلبة ويمنحك عدداً من الطرق لمناقشة متطلباتك والتوصل إلى خلاصة أكثر عملية وحساسية. هنا بعض التقنيات التي يمكنك استخدامها في هذا المضمار:

✦ عندما تحبط، تخيف أو تغضب نفسك، شُكّ في أنك تستخدم بعض الموجبات والمتعينات المطلقة وغير المشروطة. جدها وحولها إلى أمور تفضيلية واقعية. اعلم أنك عندما تحبط نفسك، على الأرجح تفكر بهذه الطريقة: "لأنني أرغب جداً في الأداء بشكل جيد وكسب استحسان الآخرين، يجب أن أفعل ذلك وإلا فإنني إنسان عديم الجدوى". في هذه الحالة، غيّر هذه الفكرة إلى ما يلي: "أود أن يكون أدائي جيداً وأكسب استحسان الآخرين ولكن ما من سبب يرغمني على فعل ذلك. لا أريد أن تتوقف كفاءتي كإنسان على النجاح في المهمات أو كسب استحسان الآخرين". كذلك، عندما تكون قدرتك ضعيفة على احتمال الإحباط، ابحث عن اعتقاداتك: "يجب أن أحصل على مبتغاي وإلا فإن الأمر فظيع. عندئذ لن أكون سعيداً أبداً!" في هذه الحالة، غيّر اعتقاداتك إلى: "أفضّل الحصول على مبتغاي ولكن لا يتوجب عليّ بلوغ هدفي. بمقدوري أن أبقى سعيداً - ولكن ليس سعيداً جداً - إنْ حُرمت من بعض الأشياء التي أرغب فيها".

✦ راقب تعميمك المفرط، أي استخدامك لـ "كل" و"أبداً". "إنْ فشلت في تنفيذ المهمات، فهذا يعني أنني لن أنجح أبداً ولن أحقق أبداً ما أرغب فيه". غيّر هذه الفكرة إلى: "إنْ فشلت في تنفيذ المهمات، يمكنني أن أتعلم من خطأي وأنجح في المرة المقبلة. ليس محتملاً أن أفشل دائماً ولا أنجح أبداً. ولكن إنْ فشلت، أكون قد فشلت وحسب. لست فاشلاً بسبب فشلي ويمكنني أن أعيش سعيداً ولكن بالطبع ليس بالسعادة التي سأشعر بها إنْ نجحت". كذلك، غيّر هذه الفكرة من: "لأنني أريد حقاً أن يحبني الأشخاص المهمون، هذا يعني أنه يتوجب عليهم ذلك وإلا فإن الأمر فظيع بالتأكيد" إلى "مهما أردت أن يحبني

الأشخاص المهمون، فهذا لا يعني أنه يتوجب عليهم ذلك. إنه لأمر مؤسف إنْ لم يفعلوا ولكنه ليس فظيعاً، ليست نهاية العالم!".

✦ راقب شعورك بالهلع. كما ذكرت سابقاً، إنّ الشعور بالهلع يجعلك تفكر بأمور مثل، "هذا الفشل سيئ للغاية!" "هذه الخسارة هي نهاية العالم!" هذه تصريحات ذاتية مطلقة ومفرطة التعميم. يمكنك تغييرها إلى "يمكن أن يكون هذا الفشل سيئاً بالطبع ولكن يمكن أن يكون أسوأ ويؤدي إلى نتائج أكثر سوءاً". "هذا الرفض هو فعلاً خسارة عظيمة ولكنه ليس نهاية العالم وأستطيع المُضي قُدماً على قبول آخر". ينتج الشعور بالهلع عن الإصرار على وجوب تحقيق ما تفضله. فضّل الأمور ببساطة وستشعر وتتصرف بتحسن أكبر.

✦ راقب استنتاجك العاطفي. فواقع أنك تشعر كأنك فاشل عندما تفشل، أو تشعر بأنك مرفوض شخصياً عندما يكون فقط طلبك مرفوضاً يثبت أنك تحدث هذه المشاعر المفرطة التعميم. ولا يثبت شيئاً عن شخصك ككل أو أنك الوحيد الذي يفشل أو يتم رفضه في هذا العالم. إنّ انفعالاتك لا تجعل منك إلا شخصاً يتمتع بمشاعر جياشة.

✦ احذر الانتقال من حدّ أقصى إلى آخر. فالفوز في حملة لا يجعلك إنساناً نبيلاً متألقاً وفائزاً دائماً. كما أن خسارة الحملة لا تعني أنك فاشل تماماً. إنّ كلا التقييمين المتطرفين بالإضافة إلى المشاعر المصاحبة لهما هي غير دقيقة وبالكاد تدوم لوقت طويل - إلا إذا شرعت في العمل بجهد لجعلها تدوم!

✦ لا يعني الفشل في مشروع مهم أنك ستفشل دائماً ولن تنجح أبداً. هل استسلم الآخرون جميعهم بعد إصابتهم بالفشل وشعروا بأنهم بلا أمل؟ أو مضى العديد منهم قُدماً للنجاح لاحقاً؟ لقد أظهر عالم النفس في جامعة بنسلفانيا مارتن سليغمان ومساعدوه أن الجرذان التي يرغمها المختبر على الفشل دائماً تستسلم وتشعر بالضعف وتكتسب الضعف. إنّ الأشخاص مثلي ومثلك قد يفعلون الأمر نفسه بعد الخضوع لبعض الاختبارات التي تنتهي بالفشل. "نتعلم" أن الفشل لا مفرّ منه عندما يكون حينياً وحسب. ننشئ الضعف من بعض الخيبات. قاوم الانتقال إلى هذا النوع من الاستنتاج المفرط التعميم.

✦ ضع نظريات وأطلق أحكاماً عامة مهما كلف الأمر ثم تحقق إنْ كان تعميمك ينتج عن الوقائع. ولكن، قاوم بشدة الإفراط في التعميم. وبالتالي، أرفض فكرة أنك أنت ما تفعله. لا تصنّف الأشخاص من خلال بعض أفعالهم أو ميزاتهم. تجنب التفكير بأفكارك على أنها كيان بحد ذاته. إنها فقط مظاهر موجودة في داخلك. لمساعدتك على التفكير بوضوح حيالها، حاول ألا تجعل من صفاتك أسماء. إنْ كنت تماطل، فإنك شخص يحب المماطلة. ولكن مماطلتك غير موجودة وحدها وليست كياناً بحد ذاته.

✦ وكما قال الخبير في علم دلالات الألفاظ ألفرد كورزيبسكي منذ عدة سنوات، راقب تصنيفك للأمور على أنها سلبية أو إيجابية. حاول أن تراها سلبية وإيجابية وإلخ. هناك السمات الجيدة والمحايدة والسيئة أي أنها جيدة، سيئة أو محايدة لبعض الغايات والأهداف. لستَ أبداً شخصاً جيداً أو سيئاً. فإنْ كنت تصنف نفسك وتفرط في إطلاق الأحكام العامة على نفسك، إذاً تميل إلى فعل الأمر نفسه مع الآخرين؛ وإنْ صنفتهم باستمرار، فإنك تزيد من تصنيفك لنفسك.

✦ حاول أن تكون منفتحاً، شكوكياً واختبارياً. إنّ "الإجابات النهائية" لمشاكلك، ومشاكل الآخرين والعالم مشبوهة بما أن الدليل قد يظهر لاحقاً لجعلها غير دقيقة. وحتى "الدليل" الذي تستخدمه لإثبات فرضيتك يمكن أن يكون متأثراً بوجهات نظرك ورغباتك وأحكامك المسبقة ووجهات نظر الآخرين ورغباتهم وأحكامهم المسبقة. لا يبدو أن الحقائق المطلقة والنهائية موجودة.

كيف تكفّ عن اضطراب نفسك حول اضطراب نفسك

إنّ أحد أكثر الأمور شيوعاً التي يقوم بها الناس عندما يزعجون أنفسهم أي عندما يشعرون بالهلع، الكآبة، الغضب أو الإشفاق على الذات فيبيون الإكراه والرهاب الاضطرابيين، هي اضطراب أنفسهم حيال اضطرابهم. فبلغة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، يقولون باستمرار عبارة، "يجب أن لا أحبط نفسي بالتأكيد؛ من ثم يحبطون أنفسهم حيال إحباطهم. يفضلون ألا يزعجوا أنفسهم ومن ثمّ يحولون تفضيلاتهم إلى أوامر غير واقعية. وبالتالي، يميلون إلى اضطراب الذات: "إنْ أحبطت نفسي، فيما لا يتوجب

عليّ ذلك بالتأكيد، فإنني شخص غير كفوء!" أو إلى القدرة الضعيفة على احتمال الإحباط: "إنْ أحبطتُ نفسي فيما لا يتوجب عليّ ذلك، فإحباطي فظيع ولا يمكن احتماله، والحياة شاقة جداً بالنسبة إليّ وبالتالي، أستطيع أن أكون تعيساً حيال تعاستي!".

إنّ اضطراب نفسك حيال اضطراب نفسك يجعلك مضطرباً على نحو مضاعف؛ غالباً ما يصبح حزنك الثانوي حاداً جداً لدرجة أنه يمنعك من التعامل بفعالية مع حزنك الأوليّ. من الأفضل لك أن تدركه وتتعامل معه أولاً - ومن ثم الاستمرار للتعامل مع اعتقاداتك الأولية المدمرة للذات.

هنا بعض طرق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الأساسية لصدّ ميلك إلى اضطراب نفسك حيال اضطرابك:

✦ أدرك أنك، كإنسان، ميال على الأرجح إلى إحداث الحزن الأولي والثانوي. متى شعرت بالاستياء، افترض أنك قد تضطرب (الثانوي) حيال اضطرابك (الأولي). وقد تنتحب وتندب على هلعك أو كآبتك الأساسية. ربما تطلب أن ذلك يجب أن لا يحدث وإنْ حدث فإنك شخص غير كفوء. أو ربما هو أمر "من الصعب احتماله" وبسبب عدم قدرتك على احتماله، تميل إلى تخويف نفسك حياله. كف عن ذلك! كن على طبيعتك البشرية! إنك مضطرب (الاضطراب الأولي). كفى!

✦ إنْ وجدت أنك مضطرب ثانوياً، ابحث عن إصرارك بأنك يجب أن لا تعاني من اضطرابك الأولي. أنظر عن كثب لمعرفة أي موجبات ومطالب تؤدي إلى معاناتك المطبقة حيال معاناتك!

✦ ناقش اضطرابك الذاتي الثانوي واقعياً في حال اكتشفته. اطرح على نفسك هذه الأسئلة: "أين ذُكر أنني يجب أن لا أشعر بالهلع حيال اضطرابي؟ أثبت أنّ "هلعي" يجب أن لا يحدث!" "لِمَ يكون فظيعاً إنْ ضايقت نفسي حيال شعوري بالحزن؟" ثابر على الإجابة على هذه الأسئلة إلى أن ترى بوضوح أن اضطرابك الذاتي يجب أن يكون موجوداً الآن لأنه موجود. أنه لأمر مؤسف ولكنه موجود! والآن، كيف يمكنك التعامل معه؟

✦ ناقش منطقياً طلبك بأن اضطرابك الثانوي يجب أن لا يكون موجوداً. "كيف يصحّ أنه يجب أن لا أشعر بالاضطراب حيال كآبتي لأنني لا أريد ذلك؟" الإجابة: "لا يصحّ ذلك!" "نعم، إنّ اضطرابي الأساسي موهن ولكن هل هذا يثبت أنه يجب أن لا أُبتلى باضطراب ثانوي؟" الإجابة: "كلا، إنْ ابتُليت فقد حصل ما حصل!" "هل من المنطقي الاستنتاج أنني شخص غير كفوء وعديم الجدوى إنْ شعرت بالاضطراب حيال هلعي؟" الإجابة: "كلا، إنني إنسان بشعور تعيس!".

✦ ناقش عملياً إصرارك على أنك لا يجب ولا ينبغي أن تشعر بالاستياء حيال استيائك: "ماذا سيحدث إنْ أصرّيت على أنه يجب أن لا أشعر بالاضطراب؟" الإجابة: "ستشعر بالاضطراب على نحو مزدوج!" "كيف سيساعدني جعل نفسي مضطرباً حيال استيائي الذاتي على التعامل مع حزني الأساسي؟" الإجابة: "ليس على الإطلاق! قد يؤدي إلى تفاقمه".

طرق مساعدة الذات البناءة المرتكزة على الحلول

أشار العديد من المعالجين على مرّ السنين إلى أنّ التشخيص و"المعالجة" يميلان إلى مساعدة الناس الذين يواجهون المشاكل ومعالجتهم. إنّ توماس ساز ودوروثي بيكفار وجيروم فرانك وألين آيفي وآيب ماسلو وريتشارد نيلسون ومايكل ماهوني وجيفيرسون فيش وخاصةً ستيفن ديشايزر هم من بين الكتّاب والمعالجين النفسيين الذين وضعوا هذه الفكرة. اقترحت أعمالهم أشكالاً عديدة من العلاج البنّاء المرتكز على الحلول، والتي تشدّد على الميول المفيدة المساعِدة للذات وتخفف من حدة تلك المدمرة للذات. بالطبع، يكون هؤلاء المفكرون أحياناً متفائلين إلى حدّ كبير ويفسرون تفسيراً خاطئاً ميول الأشخاص الانهزامية الطبيعية - وبالتالي يقدمون وجهة نظر أحادية الجانب حول الأداء البشري بشكل غير واقعي!

إنّ وجهة النظر البنّاءة المرتكزة على الحلول حول نزعة البشر إلى مساعدة الذات أصبحت شائعة في السنوات الأخيرة، وبدون أن تكون بالغة التفاؤل، يمكنك أن تستخدمها وتستفيد منها. هنا عدة وجهات نظر مفيدة:

✦ على الأرجح أنك طبّقت ميولك المحققة للذات لحلّ مشاكلك الانفعالية -

السلوكية عندما تواجهها. هذا جيد! إذاً يمكنك تذكّر الطرق الناجحة التي استخدمتها واستعادتها مجدداً لحلّ مشاكلك الحالية.

✦ وكما أكرر باستمرار في هذا الكتاب، أنت مفطور على حلّ المشاكل كما أنك تكتسب ذلك بالتعلّم. فتحدث مشاكلك وتحلها. لذا، يمكنك أن تبني حلولاً جديدة للشعور بالقلق وإحباط الذات الذي يحدث ثانيةً.

✦ كجزء من استنباطك البنّاء، يمكنك أن تتحقق من طرق الآخرين في حلّ نوع الحزن الذي تعانيه وتقلّدها وترى بنفسك إنْ كان ذلك نافعاً.

✦ يمكنك الاستكشاف والاختبار، جرّب عدة حلول محتملة لشعورك بالهلع وتضخيم الأمور، وتحقق مما ينفعك أكثر واستمر في اختبار حلول جديدة. كما أنك فعليّاً تملك قدرات داخلية مثل كل البشر لاستكشاف "علمي" كهذا. استعملها.

✦ يمكنك التفكير تماماً مثل باقي المخلوقات. مثل باقي البشر، يمكنك التفكير، والتفكير حول تفكيرك، وحتى التفكير حول التفكير حول تفكيرك. قلّد هذه النزعة. يمكنك تغيير تفكيرك وشعورك وتصرفك بوعي أو بغير وعي. وكما شددت في هذا الكتاب، يمكنك أن تختار ذلك أكثر من أي مخلوق آخر. إنْ عملت على ذلك، واستخدمت القوة والنشاط المحتمل المصاحبين لإرادتك، يمكنك دعم مساعدة الذات البنّاءة المرتكزة على الحلول من خلال طرح بعض الأسئلة على نفسك:

✦ أي نوع من المشاكل العاطفية والعملية حللتُ سابقاً؟

✦ ماذا فكرتُ وفعلتُ وبمَ شعرتُ بالتحديد لحلّها؟

✦ أيّ الاختبارات التي أجريتها نفعت أكثر؟

✦ في أيّ أوقات أقلقت وأحبطت نفسي بشكل أقلّ وماذا فعلت لمساعدة نفسي؟

✦ ماذا فعلتُ للتغلب على إحباط نفسي حيال إحباطي وإقلاق نفسي حيال قلقي؟

✦ في الماضي، إن لم تنفع مساعدة الذات كثيراً ولم تدم طويلاً، كيف يمكنني اكتشاف تدابير جديدة واستخدامها اليوم؟

✦ هل ثابرت على جهودي لمساعدة الذات أو تخليت عنها بسرعة وبلا مبالاة قبل أن تنفعني؟ في هذه الحالة كيف أعود إلى الوضع السابق؟

لعدة أسباب كهذه، يمكنك أن تكون مثل باقي البشر خلاقاً، بنّاءً، حلالاً للمشاكل، تجريبياً، ابتكارياً، مثالياً، قادراً على التغيّر وما إلى ذلك وليس بالطبع حول أدائك العقلي العاطفي وحسب بل أيضاً في ما يتعلق بالعمل والفنّ والموسيقى والعلوم والصحة وإلخ. لديك القدرة على تغيير الأوضاع الخارجية وتغيير ذاتك.

تخضع مساعدة الذات للحدود

دعونا لا نبالغ في الميول البنّاءة وإهمال حدودها كما يفعل بعض المفكرين والمعالجين. وفي جهودك لتحسين ذاتك، قد تجد أن تقنيات مساعدة الذات والعلاج النفسي البنّاءة والمرتكزة على الحلول تخضع لبعض الحدود لعدة أسباب:

✦ قد لا تنفع حلولك السابقة للمشاكل الانفعالية - السلوكية بشكل جيد إنْ واجهت الصعوبة ذاتها مجدداً.

✦ ربما لم تستنبط الحلول الجيدة في الماضي وحتى لو فعلت، قد لا تذكر أو تقدر على استخدامها اليوم بفعالية.

✦ قد تكون مستاءً جداً حالياً لدرجة أن تعجز عن التفكير والشعور والتصرف جيداً واستخدام الحلول الفعالة السابقة لمشاكلك.

✦ حسناً، لاقت جهودك السابقة في حلّ مشاكلك العصابية نجاحاً نوعاً ما في التغيّر. يمكن أن تكون قد بالغت كثيراً في تقديرها ومنعت نفسك من أدائها بشكل أفضل.

✦ قد يكون شعورك بالقلق والكآبة اليوم مختلفاً تماماً عن ذلك الذي عانيت منه سابقاً. لذا، يمكن ألا تكون حلولك السابقة مناسبة اليوم.

✦ ربما كانت طرق التغلب على قلقك في الماضي مخففة أكثر مما كانت علاجية. بالتالي، قد تكون "تغلبت" على رهابك من استخدام المصعد من خلال شراء شقة أو مكاتب في الدور الأول. والآن عليك أن تعمل في الدور العشرين كي تحافظ على وظيفتك

الممتازة. يا له من "حل"!

لأسباب كهذه، من الممكن أن يساعدك البحث عن تدابير مساعدة الذات البنّاءة والمرتكزة على الحلول (مؤقتاً!) على الشعور بتحسن ولكن ليس التحسن (باستمرار). استعن بقدراتك البنّاءة والتجريبية لتعرف إنْ كان ذلك مرجحاً. في هذه الحالة، جرّب بعض طرق التحسن المذكورة في هذا الكتاب بالترافق مع الطرق المرتكزة على الحلول والتي استخدمتها.

فعلى سبيل المثال، استخدم ماوري التقنية المرتكزة على الحلول في وضع لائحة طويلة عن المشاركات الرياضية والاجتماعية والإدارية التي لم يكن يقلق نفسه حيالها من أجل التغلب على معاقبة نفسه لشعوره بالهلع حيال التكلّم علناً. وعندما تطلّب العمل منه تقديم المزيد من العروض علناً استمر في رفض معاقبة نفسه لشعوره بالقلق حيال هذه العروض. ولكن هلعه الأساسي أصبح أقوى من ذي قبل وعجز عن التخفيف من حدته. "يجب أن لا أفشل تماماً في إلقاء الكلمات علناً وبالتالي جعل من نفسي أضحوكة والسماح للناس بتشويه سمعتي إلى الأبد!".

لذا، بدأ في مناقشة اعتقاداته اللاعقلانية. بعد القيام بذلك بنشاط لمدة شهرين وتعريض نفسه للقلق من خلال إلقاء كلمة أمام الحشود، نادراً ما روّع ماوري نفسه حيال "جعل من نفسه أضحوكة" خلال التكلم. كانت تقنيته السابقة المتعلقة بمساعدة الذات المرتكزة على الحلول ما تزال تساعده جزئياً ولكن دمجها مع طرق العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الأكثر عمقاً نفع بشكل أفضل.

يمكن أن ينفعك دمج الطرق الذي قام به ماوري كذلك. خذ بعين الاعتبار استخدام الطرق البنّاءة والمرتكزة على الحلول بالترافق مع بعض التقنيات المحددة للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني إنْ أردت محاولة مقاربة مساعدة الذات لإجراء تغيير معمق.

وعلى الرغم من أن الطرق البنّاءة والمرتكزة على الحلول غالباً ما تركّز على تفكيرك وشعورك وتصرفك الحالي وتلقي الضوء على الماضي المنصرم، يمكنك بالطبع الاستعانة بماضيك للمساعدة على تغيير حاضرك ومستقبلك. يفيد العلاج السلوكي العاطفي

العقلاني أنك في الماضي، شعرت بالإستياء من الاعتقادات التي كانت مضطربة ومازلتَ تحمل بعضاً من هذه الاعتقادات اليوم (وربما في الغد). يمكنك استكشاف ماضيك اليوم والتحقق منه والتفكير فيه. تستطيع أن تستخدم طرق التحليل النفسي للقيام بذلك ولكنها عادةً طويلة جداً ومضللة كثيراً.

إنّ انعكاس العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على ماضيك أمر مختلف. فهو يحقق في ما فعله الآخرون لك بشكل غير استحواذي وفي اختيارك لردة فعلك تجاه المحن التي أحدثوها. نعم، كيف كانت ردة فعلك جيدة ("بشكل عقلاني") وكيف كانت سيئة ("بشكل لاعقلاني"). من خلال اتّباع وجهة نظر بنّاءة، يمكنك اكتشاف الاعتقادات الوظيفية والمضطربة المتعلقة بماضيك وحاضرك. فيما تعمل للحفاظ على الأفضل والتخلص من الأسوأ في إجاباتك الماضية والحالية، يمكنك استخدام الأسئلة المطروحة في هذا القسم لمساعدة نفسك على الفهم والتغيّر.

إنّ تقنيات مساعدة الذات المرتكزة على الحلول التي استخدمتها لحلّ مشاكلك العاطفية الماضية بالترافق مع ميولك العامة البنّاءة يمكن أن تنفعك جيداً في الحاضر. إنّ تعشيق هذه الطريقة مع طرق أخرى من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يمكن أن يساعدك مجدداً لتشعر بتحسن وتتحسن. جرّب وأنظر بنفسك!

تقنيات التخيّل

شجّع عالم النفس والمؤلف في جامعة روتجرز أرنولد لازاروس لعدة سنوات استخدام تقنيات التخيّل في العلاج. فعندما تتخيل أمراً جيداً أو سيئاً حدث لك، تستخدم قدراتك الإدراكية. إنّ التخيل هو عملية إدراكية ولكنك أيضاً تتواصل عاطفياً مع الأحداث ووقعها عليك (وعلى الآخرين)، كما وتحرك ميولك إلى الحركة للتعامل مع هذا الحدث. وبالتالي، عندما تستخدم العرض كما يوصي العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لتزيل الحساسية تجاه الأحداث المؤلمة أو لتصبح حساساً تجاه المتع، يمكنك فعل ذلك فعلياً أو خيالياً (في ذهنك). تملك كلتا المقاربتين أدلة مهمة لإظهار إفادتها.

وككل شيء آخر، يمكنك استخدام تخيّلك بشكل ملطّف ولاءٍ أو يمكنك وصله بطرق

فلسفية أكثر عمقاً لإحداث تغيير أكثر دواماً وشمولاً. لنأخذ مثلاً تقنية لازاروس "تحريك الساعة". من خلال استعمال هذه الطريقة، يمكنك اختيار حدث تتذكره بقلق وكآبة وتتخيله مع نتائجه التي وقعت لنقل منذ سنة. أو يمكنك تخيّل وقوعه منذ خمس سنوات. عندئذٍ، ستميل على الأرجح إلى رؤيته بتجرد أو لاتحيز واكتشاف كيفية حلّه أو التعايش معه. لماذا؟ لأن البعد قد يضفي الأمان وبُعد النظر. يمكن أن تمنحك تقنية البُعد هذه التشجيع لتغيير مسألة تضخيم المحن وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى التحسن بالإضافة إلى الشعور بالتحسن.

يمكن أن تُدمج طرق التخيل مع تقنيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الأخرى كما في التخيل العقلاني الانفعالي الذي ذكرته سابقاً. يمكنك استخدامه لتصور "الكوارث" إدراكياً، لتبقى على اتصال مع مشاعرك المضطربة ولتغيّرها سلوكياً إلى انفعال سلبي سليم.

عندئذٍ، يمكن دمج عدة أنواع من التخيّل مع طرق التفكير - الشعور - التصرف الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني لإحداث تغييرات عميقة في التحسن.

التعبير عن المشاعر المنصرمة أو الحالية أو عن التجارب بالكتابة

قد تساعدك كتابة بعض التفاصيل حول مشاعرك المنصرمة أو الحالية على إطلاق العنان لها والشعور بتحسن وإظهار العواطف التي لم تتعامل معها. إنّ العديد من مؤلفي القصص والروايات مثل مارسيل بروست وجايمس جويس ساعدوا أنفسهم من خلال هذا النوع الصريح والمفصّل من التعبير. اعتمد الكاتب إيرا بروغوف لعدة سنوات الكتابة في الصحف لمساعدة الناس على التعبير وإزالة حساسيتهم تجاه مشاعرهم الدفينة والتعامل معها. وكما أظهر براين إسترلينغ ومساعدوه، فقد يساعدك هذا النوع من الكتابة العلاجية على التخفيف من حدة قلقك وإحباطك الذاتي، وعرض الأحداث المؤلمة بوضوح إلى أن تزيل حساسيتك تجاهها، واكتشاف طرق للتعامل معها فلسفياً وتطبيق العديد من الطرق الإدراكية والتجريبية والسلوكية المذكورة في هذا الكتاب.

وجد مرضى العيادة النفسية في معهد ألبرت إليس في نيويورك كتابة النقاط

م.إ.ن.ق.ف. الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني (كما هو مخطوط في نموذج مساعدة الذات الذي وضعه كلّ من ويندي درايدن وجاين ولكر وقمتُ بتعديله قليلاً) مفيدةً جداً. يمكنك أيضاً استخدامها بنفسك بانتظام.

إنّ التعبير عن نفسك في الكتابة لديه فوائد علاج مساعدة الذات الحاد والمزيل للعقد الذي يركز على التذكّر ومواجهة العواطف القوية. ولكن بدون عناصر التفكير والتصرف، قد تزيد العلاجات المرتكزة على المشاعر من مشاعرك المضطربة. يمكن أن يساعدك دمج مقاربات المشاعر مع طرق التفلسف العقلانية والسلوك الوظيفي على التحسن والشعور بالتحسن.

إعادة تشكيل نظرتك السلبية تجاه المحن والتحقق منها

- ✦ وجد الكثيرون أنه في حال أعادوا تشكيل نظرتهم السلبية تجاه المحن بشكل مختلف، فسيكفون عن استيائهم "بشكل سحري". إنّ العديد من المعالجين مثل ماكسي مولتزبي الابن، ورايمن ماكمولن، وسوزان ولن، وراي دي جوزيبي وويندي درايدن أيدوا طريقة إعادة التشكيل عندما كان مرضاهم يحزنون أنفسهم. في حال غضبت من بعض الأشخاص الذين "تعمدوا" معاملتك "بظلم"، يمكنك أن تنظر إلى هذه المحنة بعدة طرق يمكنها أن تخفّف بسرعة من حدة غضبك. وبالتالي:
- ✦ يمكنك أن تعتبر أنهم عاملوك "بظلم" "عن غير قصد" وليس "بتعمد".
- ✦ يمكنك أن تعتبر أنهم حاولوا معاملتك "بعدل" ولكنهم فشلوا للأسف.
- ✦ يمكنك الاعتبار انك اعتقدت أن معاملتهم كانت "غير عادلة" ولكن بعد التفكير، تدرك أنها كانت "عادلة".
- ✦ يمكنك الاعتبار أنهم عاملوك "بظلم" وفقاً للمعايير العادية (لنقل أنهم باعوك أسهم "سيئة") ولكنك في الواقع استفدت من "ظلمهم" (لنقل أن الأسهم ارتفعت قيمتها بشكل كبير).
- ✦ يمكنك الاعتبار أنهم بالطبع عاملوك بظلم ولكن الآخرين رأوا ذلك وهبوا لمساعدتك ورتبوا لعقد صفقة "رائعة" معك.

نموذج مساعدة الذات الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني

المحن

- لخّص بإيجاز الحالة التي ترعجك (ما يمكن أن ترى الكاميرا؟)
- يمكن أن يكون تنشط الحدث داخلياً أو خارجياً، حقيقياً أو خيالياً
- يمكن أن تكون المحنة حدثاً في الماضي، الحاضر أو المستقبل

النتائج

العواطف السلبية الأساسية المضرة:

السلوك الأساسي المدمر للذات:

تتضمن العواطف السلبية المضرة:

- القلق • الكآبة • الغضب • القدرة الضعيفة على احتمال الإحباط
- العار/الإحراج • الأذى الغيرة • الذنب

الاعتقادات اللاعقلانية

لتحديد الاعتقادات اللاعقلانية، ابحث عن:

- المطالب الجازمة (الموجبات، الملزمات، المتعينات)
- الشعور بالهلع (إنه أمر فظيع، رهيب، مروع)
- القدرة الضعيفة على احتمال الإحباط (لا أستطيع احتمال الأمر)
- تصنيف الذات/الآخرين (إنني/إنه/إنها سيئة، غير كفوءة)

مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية

للمناقشة، اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- إلى أين سيؤدي بي هذا الاعتقاد؟ أهو مساعد أم مدمر للذات؟
- ما الدليل الذي يدعم وجود اعتقادي اللاعقلاني؟ هل هو متناغم مع الحقيقة؟
- هل اعتقادي منطقي؟ هل يتبع تفضيلاتي؟
- هل الأمر حقاً فظيع (سيء بقدر ما يمكن؟)
- هل من الممكن ألا أحتمله؟

الاعتقادات العقلانية

لتفكر بعقلانية أكثر، ناضل من أجل:

- التفضيلات غير الجازمة (أمنيات، حاجات، رغبات)
- تقييم السوء (إنه أمر سيئ، غير سار)
- القدرة العالية على الاحتمال (لا يعجبني الأمر ولكن أستطيع احتماله)
- عدم تصنيف الذات أو الآخرين بشمول (أنا والآخرون غير معصومين عن الخطأ)

أثر جديد

جديد وسليم

عواطف سلبية:

جديد وبنّاء

السلوك:

تتضمن العواطف السلبية السليمة:

- خيبة الأمل
- القلق
- الانزعاج
- الحزن
- الندم
- الإحباط

إذاً، إنّ المحن تحدث لك ولكن يمكنك أن تنظر إليها على أنها "جيدة"، "سيئة" أو "غير هامة". إنْ بالغت في تقييمها أو تحديدها على أنها "فظيعة" فيما هي "سيئة جداً" وحسب، فيظهر لك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أنك تقول لنفسك، "يجب أن لا يكون الأمر سيئاً بقدر ما هو عليه!" وإن اعتقادك حيالها هو شيء من الخيال. إنك تحبط نفسك حيالها بغير ضرورة فيما تستطيع أن تشعر بالأسف وخيبة الأمل.

وبالتالي، يمكن أن ترى المحن من منظارين: الأول، إنها واقعية ومعظم الناس يرونها كذلك ويأسفون لحدوثها مثل الجريمة أو الإرهاب. والثاني، يمكن أن تكون "سيئة" لو كانت واقعية ولكن فيما يرى البعض أنها موجودة، يمكن ألا يراها البعض الآخر كذلك بمن فيهم أنت. وبالتالي، عندما تشعر بالاستياء حيال بعض المحن، يمكنك التخفيف من إحساسك بالكرب من خلال معرفة ما إذا حدثت حقاً كما نظرت إليها ربما بشكل خاطئ. ثانياً، لنفترض أنك شهدت حدوث المحنة، يمكنك أن تستجوب موجباتك ومطالبك المطلقة حيال المحنة مخففاً من حدة استيائك. وبالتالي، يمكنك مناقشة نظرتك إلى المحن أو تقييمك لها عندما تراها "حقاً". والأفضل من ذلك، يمكنك استجواب نظرتك وتقييمك.

إنّ مناقشة نظرتك إلى المحنة أو التحقق منها تدعى كذلك إعادة التشكيل. كانت جيليان مقتنعة بأن صديقتها آريل كانت تقيم علاقة غرامية مع مدرب كرة المضرب مانفرد وبأن هذا الأخير كان يفضّل آريل. فكان يدربها بشكل أفضل ويمنحها وقتاً إضافياً في الملعب وحثّ بعض أصدقائه الماهرين على تمضية الوقت في ممارسة كرة المضرب معها. أقنعت جيليان نفسها بأن ذلك غير عادل وبغضت كلّ من آريل ومانفرد (بالإضافة إلى أصدقاء مانفرد).

عندما تحققت جيليان من قناعاتها وجعلت بعض أصدقائها يتجسسون على آريل لاكتشاف ما إذا كان الأمر حقيقةً، وجدت أن الأمر كان خاطئاً. كان كلّ من مانفرد وآريل مخلصين لمن يحبان وتعمدا أن يظهرا علناً مع بعضهما البعض. اهتمت آريل بمانفرد كمدرب وحسب وليس كشريك لها. بعد إدراكها ذلك، تخلصت جيليان من غضبها

واستطاعت ملاحظة أن مانفرد فضّل آريـل نوعاً ما لأنها كانت لطيفة بشكل استثنائي وتثني عليه وازدرى جيليان لأنها كانت تغضب منه وتنتقده. عندما بدأت ترى "الوقائع" الكامنة خلف قناعاتها السلبية، تخلت جيليان عن غضبها وعاملت مانفرد بإطراء وجعلته يفضّلها أحياناً على آريـل.

ولكن كل أمور الخير لم تنتهِ على خير. فبقيت جيليان خائفة من وضع آريـل لأنها قد تقطع علاقتها بحبيبها الحالي وتصبح بين أحضان مانفرد وعندئذٍ يفضلها على جيليان. يا له من تفكير رهيب!

رأيت جيليان خلال ست جلسات علاجية وجعلتها تتطرق إلى أسئلة "ماذا لو؟" بما أنها الآن رأت أن غيرتها الحالية غير مبنية على أي أساس. كان من الممكن أن تكون آريـل على علاقة غرامية مع مانفرد وتكون المفضلة لديه لأسباب أخرى، ويجعل أصدقاءه يمارسون كرة المضرب معها والخ. لن تحصل على الأرجح أيّ من هذه "الأمور غير العادلة"، ولكن يمكن أن يحصل أيّ منها أو جميعها. كان من المستحيل أن تعلم أن هذه الأمور "الفظيعة" لا يمكن أن تحصل؛ كان من الممكن أن تحصل دائماً.

لذا، ساعدت جيليان على الاستعانة بمناقشة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. تخيلت أن الأسوأ حصل، أي أن مانفرد فضّل آريـل بشكل غير عادل فمنحها الفرصة لتتقن لعبة كرة المضرب. نعم، افترضت الأسوأ، رأت الاعتقادات اللاعقلانية التي كانت فظيعة وأجابت بالتصريحات العقلانية التالية:

"حسناً، يمكن أن تحدث هذه الكارثة ولكنها على الأرجح لن تحدث. ولكن لنفترض أنها حدثت! لنفترض أن آريـل هزمتني في كرة المضرب. إنه لأمر سيئ! إنْ حدث ذلك، فيجب أن يحدث. إنْ كان مانفرد غير عادل معي لأي سبب من الأسباب، فلديه الحق بأن يكون كذلك. إنه أمر فظيع وصعب احتماله ولكنها ليست نهاية العالم! يمكن أن ينتهي بي الأمر في أن أكون لاعبة كرة مضرب سيئة وحتى أسوأ من آريـل ولكنني ما زلت لاعبة جيدة. يمكنني أن أكون سعيدة وغير تعيسة إنْ فكرت إنني أستطيع أن أكون كذلك وعملت بجهد لأكون كذلك. لذا، تخطي الأمر! كوني لطيفة من جديد مع مانفرد والعبي

كرة المضرب بشكل جيد بقدر استطاعتك!".

ناقشت جيليان أولاً نظرتها السلبية حيال آريل ومانفرد وشعرت بتحسن أكبر ثم أعادت تشكيلها. ولكن عند رؤية تقييماتها المخيفة لنظرتها الواقعية المحتملة، استعانت بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني وناقشته. على الرغم من أنها لم تتحسن من خلال التغلب تماماً على غيرتها، ومَن يفعل؟، استطاعت أن تتغلب عليها.

يعتبر التحقق من محنك السيئة وإعادة تشكيلها طريقة لمناقشتها ولكن مناقشة تقييمك لها في حال حدثت وعندما تحدث هو أمر أفضل. عندئذٍ، يمكنك رؤيتها، في أسوأ الأحوال، محبطة وغير ملائمة ولكن ليست "فظيعة" و"رهيبة".

من خلال تدريب نفسك على رؤية أن بعض أسوأ المحن يمكن أن تحدث وقبول التحدي بأنها إنْ حدثت، ستشعر بخيبة أمل وليس بالهلع حيالها، فسوف تعمل على تحقيق قدر أقل من الاستياء. عندئذٍ، ستحضّر نفسك فلسفياً - انفعالياً - سلوكياً لأسوأ احتمالات ممكنة. إنْ كان هناك شيئاً مثل التخفيف من حدة شعورك بالهلع، فتستطيع الاستعانة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني لتفكر وتشعر وتتصرف بقدر أقل من الاستياء. يالها من دعوة وطريق بنّاءة يمكنك تقبلها والأخذ بها!

استخدام الطرق المضادة لتضخيم الأمور والشعور بالهلع

كنتُ المعالج الأول الذي شدد على فكرة تضخيم الأمور كعنصر أساسي في الاضطراب العاطفي. لاحقاً، لاحظت أن الكوارث الحقيقية مثل الإرهاب والحرب والفيضانات تحدث بالفعل إنْ نظرت إليها على أنها فظيعة ورهيبة أم لا. لذا، ابتكرت عبارتي تضخيم الأمور والشعور بالهلع للتطرق إلى ما تنجزه وما ينجزه الآخرون في أغلب الأحيان.

أن تضخّم الأمور أو الشعور بالهلع هو أن تأخذ بعض مظاهر بيئتك التي تبغضها وتنظر إليها على أنها "سيئة" أو حتى "سيئة جداً" - ومن ثم المبالغة في تكرارها و/أو خطرها. بالتالي، يمكنك أن تقنع نفسك بأن جرحاً صغيراً على إصبعك سيؤدي إلى

التهاب قاتل. أو أن طائرة تحلّق ستحطم فوق منزلك مسببةً مقتلك ومقتل جميع أفراد عائلتك. أو أن الأنباء الاقتصادية السيئة تعني نهاية العالم وستحدث في الغد طبعاً. قد تحاول مناقشة هذه القناعات وتواجه مشكلة في القيام بذلك.

اقترح راين ماكمولن طريقة مضادة لتضخيم الأمور والشعور بالهلع يمكنك الاستعانة بها للتخفيف من حدة قلقك. دوّن فكرة تشعرك دائماً بالهلع مثل "إنْ تناولت النقانق، سأصاب بالتسمم حقاً". قدّر على سلّم من واحد إلى عشرة كيف من المحتمل أن تحدث هذه "الكارثة"، ثم تصوّر أفضل نتيجة ممكنة في هذه الحالة. فكّر ملياً بفرص وقوع هذا الحدث، وعدد الأشخاص الذين يعانون من كارثة مماثلة وما قد يحصل إنْ حدث بالفعل ما تخشاه. بناءً على تجربتك الفعلية، قدّر إمكانية حدوث هذه "الكارثة" وإنْ حدثت، ما أسوأ ما يمكن أن يحصل؟ من خلال مواجهة هذه الكارثة والتفكير بها ملياً وبأسوأ نتائجها المحتملة، ستستطيع أن تكفّ عن الشعور بالهلع وتقبّل النتيجة.

استخدام الطرق الإدراكية

وُلد معظم البشر متمتعين بموهبة تجنب المشاعر "الفظيعة" مثل القلق والكآبة. إنها على الأرجح نزعة مفيدة ومحافظة على الحياة. فإنْ واجهت هذه المشاعر ولم تستطع التخلص منها، قد تضطرب حيالها ولا تشعر بالرغبة للاستمرار في العيش. لذا، إنّ تجنب مشاعر كهذه، بما في ذلك إنكارها وعقلنتها والإدمان والمقامرة أو أي متعة أخرى تحجب مشاعرك "الفظيعة"، متجذّر في الجنس البشري. ولكن ليس لصالحك تماما! قد تتعلق بمشاعرك بشكل مؤلم إلا إذا أحسست بها، قيّمت بعضها كمدمرة للذات واستخدمت طرقاً غير مؤذية مثل تلك المذكورة في هذا الكتاب لتخفف من حدتها أو تستأصلها من جذورها. مجدداً، يمكنك أن تختار بين شرين: بإمكانك أن تشعر بقلقك وكآبتك فيما تعمل على تخفيفها؛ أو يمكنك محاولة تجنبها حاجباً أو مخترقاً إياها من وقت إلى آخر. أيّ الخطط يتوجب عليك اختيارها بوعي عندما تجد أنك تختار بغير وعي استراتيجية التجنب؟

لنفترض أنك تحاول أن تبقى على اتصال مع مشاعر القلق والكآبة والغضب مهما كانت مؤلمة وتحاول أن تخفف من حدتها بدلاً من حجبها بأنواع مختلفة من الإنكار. في

الفصل الحادي عشر، تطرقت إلى طرق التصرف الفعالة وخاصة إزالة الحساسية أو العرض اللذين يمكّنانك من مواجهة أسوأ مشاعرك وقلقك اللاعقلاني والعمل عليها. كذلك، إنّ تدابير العرض كما أشارت إدنا فوا وغيرها من علماء النفس، تملك سجلاً جيداً وقد ساعدت الكثير من الأشخاص الهلعين والغاضبين. جرّبها مهما كلّف الأمر.

وبالإضافة إلى تعريض نفسك بفعالية لبعض أسوأ مشاعرك، يمكنك الاستعانة ببعض الطرق الخيالية أو الإدراكية التي ذكرها راين ماكمولن في كتابه، الدليل الجديد للعلاج الإدراكي. بمساعدة هذه التقنيات الخيالية، يمكنك القضاء على ميلك الطبيعي إلى تجنب اختبار بعض مشاعرك الحادة المؤلمة وبالتالي تجنب تخليد هذا النوع من الاضطراب.

هنا طريقة يمكنك ممارستها لمواجهة مشاعرك خيالياً:

تخيّل بالتفصيل تجربة "مخيفة" تستمر في تذكرها وترويع نفسك حيالها وتخيّل أنك تفكّر باعتقادات لاعقلانية مبالغ فيها غالباً ما تصاحب هذه التجربة الخيالية. وبالتالي، يمكنك تخيّل نفسك تقود على طريق سريع خلف سائق غريب وثمل ويمكنك أن تتخيّل نفسك قائلاً، "يا إلهي! إنه مجنون! ربما هو ثمل! لا أستطيع الابتعاد عن سيارته! لقد علقت! كما أن هلعي يجعلني أشعر بأنني علقت أكثر من ذي قبل! اللعنة، لا مفرّ منه!" أشعرْ حقاً بالهلع ولا تدع نفسك تهرب منه إلى أن تُشبع نفسك وتملّ، لتكن رغبتك التغلب نهائياً على هذا الشعور وتحويله إلى مشاعر قلق وعزم حقيقيين لاكتشاف طريقة للهروب من هذا الوضع "الرهيب".

إنْ استخدمت هذه الطريقة الخيالية، فستضخم الأمور بوضوح وستختبر مشاعر الهلع "الفظيعة" المصاحبة لها. ولكن يمكنك أن ترغم نفسك على مواجهة هذه العواطف والأشياء المُدركة وأن تستخدم طريقة مناقشة الاعتقادات اللاعقلانية. في النهاية، يمكنك إضافة إزالة الحساسية أو العرض إلى الحياة الواقعية - مثلاً تمرّنْ على القيادة على الطرقات السريعة "الخطيرة" التي كنت تتجنبها مضيفاً بذلك الحركة على طريقتك الخيالية.

جرّب الطريقة الشفوية حول "صدماتك" الماضية من خلال تخيّل تفاصيلها عدة مرات إلى أن تملّ من التكرار وتصبح أقل حساسية تجاه "مخاوفها". يمكنك القيام بنوع

التكرار الرتيب والمزيل للحساسية ذاته للاعتقادات اللاعقلانية التي واجهتها عندما وقعت هذه الأحداث المؤلمة في الماضي. سيجعلك هذا التمرين أقل تمسكاً بهذه الاعتقادات اللاعقلانية في المستقبل.

وكما قد تكون خمّنت الآن، أحب طرق التفكير والتفلسف واعتبرها من بين طرق التحسن الأكثر قيمة. أحب هذه الطرق كثيراً لدرجة أن الفصلين التاليين مكرسان للمزيد منها!

استمر في العمل على تفكيرك وتفلسفك وتذكر أن تشدد على كل ما هو عقلاني!



9

التحسن III:
المزيد أيضاً من
طرق التفكير والتفلسف

إنّ ويندي درايدن، الأستاذ الاستشاري في جامعة غولدسميث في لندن، هو متمرّس رائد في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ساهم كثيراً في وضع نظريته وممارسته. لاحظ درايدن أمراً مثيراً للاهتمام بين الناس الذين يناقشون اعتقاداتهم اللاعقلانية ويبتكرون قناعات عقلانية لتحلّ محلها. يكرر العديد منهم بشجاعة أفكارهم العقلانية الجديدة ويفكرون حقاً باعتمادها ولكن في قرارة أنفسهم، يتمسكون بشدة وبقوة باعتقاداتهم اللاعقلانية. يقرّون بأن مناقشتهم للاعتقادات - الانفعالات - التصرفات اللاعقلانية "صحيحة" أو "دقيقة" ولكن يتمسكون قليلاً بالأجوبة "الحقيقية" التي يقنعون بها أنفسهم. يمنح الأستاذ درايدن طرقاً عديدة لاستجواب الاعتقادات العقلانية واللاعقلانية وتحديها في كتبه الجديدة "كيف تتقبل ذاتك" و"التفكير والشعور والتصرف بشكل عقلاني وسليم". بعد الحصول على إذن منه، سألخص بعض أفكاره ولكن للمزيد من التفاصيل، أنصح بقراءة كتاباته.

إنّ أحد الأمور الأساسية التي يمكنك القيام بها لتستجوب اعتقاداتك العقلانية

الخفيفة فيما تناقش تلك اللاعقلانية القوية هو التمييز بوضوح بين تفضيلاتك العقلانية مع رغباتها وأمنياتها ومتطلباتك اللاعقلانية مع موجباتها وملزماتها ومتعيناتها وغيرها من الحاجات الملحة. لا تنسَ أن إحدى أهم نظريات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني تفيد بأنك إنْ حافظت باستمرار على تفضيلاتك ونادراً ما صعّدتها لتصبح متطلبات مبالغاً فيها، فستواجه صعوبة كبيرة في جعل نفسك مضطرباً أو منزعجاً.

ما الفروق الأساسية بين التفضيل والطلب؟ دعني أتطرق لها مجدداً. إنّ التفضيلات، كما تُستخدم في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، هي عبارة عن أمنيات وحاجات ورغبات، كما أنها مرنة، غير جازمة وغير مطلقة. أما المتطلبات فهي تفضيلات تطورت لتصبح أوامر وحاجات ملحة وهي غير مرنة وجازمة ومطلقة. لغرض هذه المناقشة، سأستخدم تفضيلاً أساسياً وشائعاً تختاره أنت والآخرون:

أودّ كثيراً لو أنجح في تحقيق الأهداف المهمة (مثل العمل، الجامعة، إقامة علاقات مع الآخرين، الجنس، أو الرياضة) وأودّ كثيراً لو ألقى استحسان الآخرين وليس رفضهم.

فعندما تُطور هذا التفضيل ليصبح طلباً ملحاً، جازماً ومطلقاً، تغيّره إلى فكرة كهذه:

لأنني أودّ كثيراً أن أنجح في تحقيق الأهداف المهمة وألقى استحسان الآخرين بدلاً من رفضهم، يجب بالتأكيد أن أنجح دائماً وفي ظل كل الظروف واكسب استحسان الآخرين.

لمزيد من الوضوح، نستطيع تقسيم تفضيلك وطلبك إلى عدة أوجه أو عناصر مثل:

الوجوب والتمني الجديران بالتفضيل: "سيكون من الأفضل (المستحسن بالنسبة إليّ) إنْ استمريت في النجاح في تحقيق الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ولكن ليس من الضروري أن أفعل ذلك".

الوجوب والضرورة غير المرنين: "لأنني أودّ كثيراً أن استمر في النجاح في تحقيق

الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين، يجب أن أفعل ذلك بالتأكيد دائماً وفي ظل كل الظروف!".

الطلب المطلق: "لأنني أودّ كثيراً النجاح في بلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين، عليّ أن أفعل ذلك دائماً وفي ظل كل الظروف!" "لا أستطيع أن أكون سعيداً إنْ لم أحقق كل ذلك!" "لا أستطيع التمتع بالنجاح في تحقيق الأهداف الأخرى إنْ لم أحقق أهدافي الأساسية!".

تقبّل الآخرين والظروف الخارجية بشكل غير مشروط: "أودّ كثيراً أن أنجح في تحقيق الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ولكن يمكنني تقبّل ذاتي بالكامل كإنسان إنْ فشلت في تحقيق هدفي أو عجزت عن كسب استحسان الآخرين". "يمكنني تقبّل الآخرين بالكامل إنْ أعاقوا نجاحي أو رفضوني". "يمكنني تقبّل الظروف الخارجية التي تعيق نجاحي أو تسبب رفض الآخرين لي".

التقبّل المشروط: "أودّ كثيراً أن أنجح في تحقيق الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ويمكنني تقبّل ذاتي كإنسان واعتبار نفسي جديراً فقط إنْ حققت هذه الأهداف!". "يمكنني تقبّل الآخرين فقط إنْ لم يعيقوا نجاحي أو لم يرفضوني قط!" "لا أستطيع تقبّل الظروف الخارجية أبداً عندما تمنعني من النجاح أو تسبب رفض الآخرين لي!".

القدرة العالية على احتمال إحباط التمني والتفضيل: "أودّ كثيراً أن استمر في النجاح في تحقيق الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ولكن عندما تستمر الظروف والأشخاص في إعاقة أهدافي وإحباطي، يمكنني أن أشعر بخيبة الأمل والندم ولكن ليس بالكآبة والغضب". "أستطيع احتمال الإحباط بسبب إعاقة الظروف والأشخاص وإيجاد هوايات ممتعة". "ليست نهاية العالم؛ يمكنني إيجاد أمور بديلة لأقوم بها فتؤمن لي السعادة".

القدرة الضعيفة على احتمال إحباط التمني والتفضيل: "إنه لأمر مثير للاستياء ولكنه ليس فظيعاً ورهيباً عندما أودّ كثيراً أن أنجح في بلوغ الأهداف المهمة وكسب

استحسان الآخرين ولكن الظروف والأشخاص يستمرون في إعاقتي وإحباطي ؛ أستطيع احتمال ذلك ويمكنني أن أكون سعيداً نوعاً ما!" "لا يعاملني العالم بشكل جيد ولكنه ليس مكاناً فاسداً يجب أن لا يكون موجوداً كما هو".

كما ترى، هناك فرق شاسع بين التفضيل العقلاني المساعِد للذات أي أن تؤدي عملك بشكل جيد وتكسب استحسان الآخرين وتجعل أموراً جيدة تحصل لك والطلب اللاعقلاني المدمر للذات أي أن تؤدي عملك بشكل جيد بالتأكيد، وتكسب استحسان الآخرين وتعاونهم وتحصل على الظروف الخارجية المؤاتية التي تخدمك ولا تعيقك أبداً. إنّ بلوغ الاعتقادات العقلانية ومناقشة الاعتقادات اللاعقلانية والتخفيف من حدتها سيفيدك على الأرجح وسيقلل من عوائقك. في الفصول السابقة، أظهرت كيف يمكنك مناقشة اعتقاداتك اللاعقلانية والتصرف بشكل معاكس لها. والآن، بداعي المراجعة، سأتطرق مجدداً إلى مناقشة بعض قناعاتك اللاعقلانية. كما أنني سأظهر لك كيف تستطيع أن تستجوب اعتقاداتك - انفعالاتك - تصرفاتك العقلانية وتتحداها كي تتمسك بها بصلابة أكثر كما اقترح ويندي درايدن.

ثلاث طرق للمناقشة

إنّ الطرق الأساسية الثلاثة لمناقشة اعتقاداتك العقلانية واللاعقلانية هي :

(1) الاستجواب الواقعي - حدّد إنْ كانت اعتقاداتك العقلانية واللاعقلانية واقعية وما إذا كانت تُنعم النظر في حياتك اليومية وثقافتك المحددة.

(2) الاستجواب المنطقي - تحقق لترى إنْ كانت استنتاجاتك حيال تفضيلاتك المساعدة للذات وطلباتك المدمرة للذات نابعة من افتراضاتك حولها.

(3) المناقشة العملية أو السليمة - استجوب فلسفاتك لترى إنْ كانت ستؤدي إلى نتائج مفيدة أو مؤذية لك وللآخرين.

والآن، لنطبّق طرق المناقشة الأساسية الثلاث على بعض الاعتقادات اللاعقلانية المذكورة أعلاه من ثم على بعض الاعتقادات العقلانية.

مناقشة الوجوب والضرورة غير المرنين

"لأنني أودّ كثيراً أن أنجح في بلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين، يجب أن أفعل ذلك بالتأكيد دائماً وفي ظل كل الظروف!".

المناقشة الواقعية: "لِم يتوجب عليّ الاستمرار في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وفي كسب استحسان الآخرين؟ أين ذُكر أنه يتوجب عليّ فعل ذلك؟ أيّ قانون كوني يوجبني على فعل ذلك؟ أيّ قانون اجتماعي ينص على ذلك؟ هل هو واقعي أنه يتوجب عليّ فعل ذلك دائماً في ظل كل الظروف؟".

الإجابة الواقعية: "ما من سبب يرغمني على الاستمرار في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين. هذا مذكور فقط في تفكيري الخاطئ وليس في الكون أو في الحقيقة الاجتماعية. ليس واقعاً أنه عليّ فعل ذلك، إنه افتراض وحسب. يكون من المفضّل لو استمريت في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ولكن لن يحصل ذلك على الأرجح إذا أخذنا بعين الاعتبار أحكام الآخرين المسبقة وقابلية وقوعي بالخطأ. من الأفضل أن أتمسك بتفضيلاتي لتحقيق هذه الأهداف وليس أن اجعلها ضرورة غير واقعية!".

المناقشة المنطقية: "هل يتوجب عليّ الاستمرار في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين لأنني أودّ ذلك؟ هل يجب أن أحصل على مبتغاي لأنني أرغب فيه بقوة؟".

الإجابة المنطقية: "بالطبع ليس لأنني أريد شيئاً فعليّ الحصول عليه. يكون أمراً طيباً إنْ صحّ ذلك! ولكنه لا يصحّ على الإطلاق!".

المناقشة العملية والسليمة: "ماذا سأستفيد إنْ فكرت وشعرت بأنني يجب أن أنجح في بلوغ الأهداف المهمة واستمر في كسب استحسان الآخرين؟ ما النتائج التي من الممكن أن أحصل عليها؟ هل إصراري سيساعدني على الحصول على مبتغاي؟".

الإجابة العقلانية والسليمة: "إنّ إصراري على الحصول على مبتغاي سيجعلني

أقلق حيال إمكانية عدم الحصول عليه وأحبط نفسي عندما لا أحصل عليه. إنّ قلقي حيال إمكانية عدم الحصول على ما يجب أن أحصل عليه - أي تحقيق أهدافي المهمة وكسب استحسان الآخرين - سيتعارض مع حصولي على مبتغاي بما أنّ قلقي وإحباطي لذاتي سيجعلانني أقل فعالية في كسب ما أريد. عندما يرى الآخرون قلقي ومدى حاجتي، سيصدونني على الأرجح ولن يكونوا لهم رأي حسن فيّ أو يساعدوني للحصول على ما أريد".

الوجوب والتمني الجديرين بالتفضيل

"سيكون من الأفضل (من المستحسن بالنسبة إليّ) إنْ استمريت في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين ولكنه من غير الضروري أن أفعل ذلك".

المناقشة الواقعية: "لِم من المفضّل فقط أن استمر في النجاح لبلوغ أهدافي وكسب استحسان الآخرين؟ لِم من غير الضروري أن أفعل ذلك؟

الإجابة الواقعية: "من المفضّل أن أرغب في تحقيق هذه الأهداف فقط لأنني قررت ذلك. بصفتي إنسان، إنني مخوّل بتفضيل ما أريد ولكنني غير مخوّل بالحصول على مبتغاي. إنّ رغباتي حقيقية فقط لأنني أشعر بها ومن حقي أن يكون لدي رغبات وأن أغيرها. ليس من الضروري أن أحقق أهدافي أو استمر في كسب استحسان الآخرين لأنه لو كان ذلك ضرورياً، لكانت قوانين العالم حتمت عليّ ذلك. من الواضح أنني لا أحصل على ما أريد في أغلب الأحيان وهذا يثبت أنه أمر غير ضروري".

المناقشة المنطقية: "هل من المنطقي أن استمر في محاولة الحصول على ما أريد وأحاول تحقيق أهدافي وكسب استحسان الآخرين؟ هل يصحّ أنني أحياناً سأنجح في تحقيق هذه الأهداف؟".

الإجابة المنطقية: "نعم، من المنطقي أن استمر في محاولة الحصول على ما أريد طالما أنني لا أقلق حيال طلب الحصول عليه. حتى أنني أستطيع تمني بلوغ السماء بدون توقع أو طلب الحصول عليها. إنْ كنت أريد تحقيق أهدافي وكسب استحسان الآخرين، هل

يعني ذلك أنني قد أكون قادراً على فعل ذلك؟ نعم، في بعض المراحل، خاصة إنْ كانت أمنيتي الحصول على هذه الأمور تحفزني على الاستمرار في محاولة بلوغها والعمل على تحقيقها. يصحّ القول بأنه في حال استمريت في المحاولة بجهد لتحقيقها، فسوف أزيد فرصي لفعل ذلك مع أنني لا يمكنني أن أضمن أنني سأحصل على النتائج التي أريدها".

المناقشة العملية والسليمة: "إنْ استمريت في الوجوب والتمني العقلاني والمفضل لتحقيق الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين، ما هي النتائج العملية التي سأحصل عليها؟".

الإجابة العملية والسليمة: "سأقاوم القلق حيال بلوغ هذه الأهداف طالما أنني استمر في تمنيها وليس طلبها. إنْ لم أحققها، سأشعر فقط بالأسف وخيبة الأمل وليس بالكآبة. سيساعدني تفضيل تحقيقها على بلوغ بعضها وليس جميعها".

مناقشة تقبل الذات والآخرين والظروف غير المشروط

"أودّ كثيراً أن استمر في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الآخرين، ولكن أستطيع تقبل ذاتي بالكامل كإنسان إنْ فشلت في تحقيق أهدافي أو كسب استحسان الآخرين. يمكنني كذلك تقبّل الآخرين بالكامل إنْ أعاقوا نجاحي أو رفضوني بشكل عادل. كما أنني أستطيع تقبل الظروف الخارجية إنْ أعاقت نجاحي أو سببت رفض الآخرين لي بشكل غير عادل".

المناقشة الواقعية: "لِم يمكنني تقبل ذاتي والآخرين والظروف بشكل غير مشروط على الرغم من سلوكي الرديء وسلوكهم غير العادل؟ هل من الممكن أن أتقبل نفسي بالكامل عندما أتصرف بشكل سيئ وأتقبل الآخرين عندما يتصرفون بشكل سيئ ومنافٍ للأخلاق؟".

الإجابة الواقعية: "نعم، أملك خيار تقبل أو عدم تقبل نفسي والآخرين وبكل بساطة، يمكنني اختيار التقبل بدلاً من عدم التقبّل. هذا تفوقي كإنسان. واقعياً، إنْ لم أختر تقبل ذاتي والآخرين بالكامل، مهما كانت أفعالنا، سأبقى متردداً بين التقبل

المشروط وغير المشروط لأنني والآخرين نستمر في القيام بالأفعال الجيدة والسيئة. لذا، سأستمر واقعياً في تقبل ومعاقبة نفسي والآخرين متصرفاً بشكل متناقض في هذا المجال".

المناقشة المنطقية: "من المنطقي أن أتقبل نفسي والآخرين مع أننا جميعاً نتصرف بشكل سيئ أحياناً؟ هل يمكنني اعتبار نفسي جديراً على الرغم من أخطائي الشخصية والاجتماعية الكثيرة وهل يمكنني فعل الأمر عينه مع الآخرين؟".

الإجابة على المناقشة المنطقية: "نعم، من المنطقي أن أتقبل نفسي والآخرين مع أننا جميعاً نتصرف بشكل سيئ أحياناً لأننا ولدنا وترعرعنا لنكون عرضةً للوقوع في الخطأ وبالتالي يمكن أن نعتبر جديرين بالاستمرار في حياتنا بطريقة بشرية غير معصومة عن الخطأ. إنْ عاقبنا أنفسنا بسبب إخفاقنا، بالكاد نستطيع الاستمرار في العيش بسعادة بما أن هذا الإخفاق لا مفر منه واقعياً. إنْ تقبلنا أنفسنا بشكل غير مشروط، على الرغم من إخفاقنا، يمكننا الاستمرار والقدرة على تصحيح بعض هذه الأخطاء. وعلى الرغم من أن تقبل الذات والآخرين غير المشروط يمكن أن يكون تحديدياً وغير ممكن إثباته، فهو واقعياً يحافظ على الذات؛ لا يمكننا تحقيق شيء إلا إذا بقينا على قيد الحياة. كذلك، إنّ تقبّل أنفسنا بشكل غير مشروط على الرغم من أنه تحديدي، يؤدي إلى تصرفنا في هذا المظهر المهم من حياتنا. إنّ عدم تقبل أنفسنا والآخرين أمر متناقض وبالتالي غير منطقي. إنه مبني على تصنيف الأفراد للأفعال الدائمة التغيّر وهو تعميم مفرط لن ينجح أبداً منطقياً".

المناقشة العملية والسليمة: "ما النتائج التي سأحصل عليها إنْ تقبلت نفسي والآخرين بشكل غير مشروط بدلاً من تقبلهم بشكل مشروط بناءً على تصرفهم "الجيد" و"السيئ" بشكل متناقض؟".

الإجابة العملية والسليمة: "سأحصل مع التقبل غير المشروط على نتائج أفضل بكثير من النتائج التي سأحصل عليها مع التقبل المشروط. وبالتالي:

سأشجع نفسي وأسمح لنفسي بالتصرف بشكل "جيد" و"سيئ"، ومن خلال عدم معاقبة نفسي لقيامي بالأفعال "السيئة"، سأساعد نفسي على تصحيحها والتصرف بشكل أفضل في المستقبل.

سأكف عن ترويع نفسي حيال إخفاقي (وبالتالي جعله أسوأ).

سأمنح نفسي فرصة لعيش حياة طويلة وسعيدة نسبياً بدلاً من اعتراضها من خلال التصرف بشكل سيئ واختيار الانتحار.

إنْ تقبلت الآخرين بشكل غير مشروط على الرغم من أفعالهم المتقطعة "الجيدة" و"السيئة"، فسأتفق معهم بشكل أفضل وسيكون هناك إمكانية أقل ليتدخلوا في حياتي ويكونوا عدائيين معي".

القدرة العالية على احتمال إحباط التمني والتفضيل

"أودّ كثيراً أن أستمر في النجاح لبلوغ الأهداف المهمة وكسب استحسان الأشخاص المهمين بالنسبة إليّ. ولكن عندما يستمر الناس والظروف في إعاقة أمنيتي وإحباطها، أستطيع أن أشعر بخيبة الأمل والندم بدلاً من الكآبة والغضب".

المناقشة الواقعية: "لِمَ أملك خيار الشعور بخيبة الأمل والندم بدلاً من الكآبة والغضب عندما يستمر الناس والظروف في إعاقة أمنياتي وإحباطها؟ هل من الواقعي أن يكون لديّ مشاعر الغضب والكآبة السلبية السليمة عندما يستمر الناس والظروف في إعاقة أمنياتي وإحباطها؟ أليس واقع أن الناس الذين يشعرون بالغضب والكآبة حيال الآخرين والظروف لأنهم يعيقونهم ويحبطونهم يعني أنه عليّ الشعور بالطريقة نفسها أيضاً؟".

الإجابة الواقعية: "كإنسان، أملك الخيار في انتقاء ردات فعلي العاطفية عندما يحبطني الناس والظروف ويعيقونني. وبالتالي، يمكنني اختيار الشعور بخيبة الأمل والندم حيال هذا الإحباط بدلاً من الغضب والكآبة حياله. ولأنني مثل باقي البشر قادر على اختيار نوع ردة الفعل العاطفية تجاه الظروف والناس، يمكنني العمل على اختيار الشعور بخيبة الأمل والندم بدلاً من الغضب والكآبة عندما أواجه أي نوع من الإحباط. وعلى الرغم من أن معظم الناس يشعرون بالغضب والكآبة حيال الناس والظروف الذين يستمرون في إعاقتهم وإحباطهم، فهناك البعض الذين لا يشعرون بهذه الطريقة. يختلف

الجميع في ردود أفعالهم تجاه الحوافز المحبطة؛ وأستطيع تشبيه نفسي بهؤلاء الذين تتمثل ردود أفعالهم بخيبة الأمل والندم وليس بهؤلاء الذين تتمثل ردود أفعالهم بالغضب والكآبة. حتى لو كان لديّ، مثل الكثيرين، ميولاً فطرية ومكتسبة قوية لإغضاب وإحباط نفسي عندما أواجه الإحباط والصدّ، لديّ أيضاً القدرة على محاربة هذه الميول والشعور بخيبة الأمل والندم بدلاً من الغضب والكآبة".

المناقشة المنطقية: "عندما يستمر الناس والظروف في إعاقة أمنياتي وإحباطها، هل أستنتج أنهم سيفعلون ذلك دائماً وبالتالي سأعاني باستمرار من الإحباط والصدّ الحادين؟ على الرغم من أن هذا النوع من الإحباط والصدّ هو ضد رغباتي وبالتالي يحق لي أن أعتبره سيئاً أو غير سار، فهل عليّ الاستنتاج بشكل غير منطقي أنه رهيب أو فظيع وأنني لا أستطيع احتماله ولا يمكنني أن أهنأ في حياتي على الإطلاق؟".

الإجابة المنطقية: "كلا، حتى لو استمر الناس والظروف في إعاقة أمنياتي وإحباطها، من غير المنطقي الاستنتاج أنهم سيستمرون في فعل ذلك. كلمة "دائماً" تمثل تعميماً مفرطاً غير منطقي! يمكن أن يتغير الناس والظروف ولا يحبطونني أو يصدونني؛ قد أواجه أشخاصاً وظروفاً غير محبطة. على الرغم من أنني أستطيع النظر إلى إحباط أمنياتي وإعاقتها على أنه أمر سار، إلا أنني لا أستطيع الاستنتاج بشكل غير منطقي بأنه أمر "رهيب" لأنه يجب أن لا يحدث عندما يحدث فعلاً، ولا الاستنتاج بأنه "رهيب" لأنه سيئ "تماماً". كما أنني لا أستطيع الاستنتاج بشكل منطقي بأنني أعجز عن احتماله فيما لن أموت بالطبع بسببه. ولا الاستنتاج بأنني لا أستطيع التمتع في حياتي لأن الناس والظروف محبطون. إنّ استنتاجاتي "المنطقية" - والتي أراها الآن غير منطقية، تتعارض مع وقائع حياتي ووجودي".

المناقشة العملية والسليمة: ما نوع النتائج العملية التي سأحصل عليها إذا استمريت في التفاعل مع القدرة العالية على تحمّل خيبة أمنياتي المتطرفة؟

الإجابة العملية والسليمة: "على الأرجح سأحصل على عدة نتائج جيدة:

✦ سأكف عن التذمّر حول ظروفي السيئة وكنتيجة لذلك، سأحظى بالمزيد من الوقت والطاقة لتحسينها.

✦ سأرفض أن أغضب وأحبط نفسي حيال ظروفي السيئة وسأعاني من الانزعاج وخيبة الأمل والندم حيالها.

✦ سأجد أنني محكم السيطرة على ردود فعلي العاطفية وأنني أستطيع الاستمرار في السيطرة عليها".

إنّ الأفكار المقدّمة في هذا الفصل هي بسيطة ومعقدة في الوقت عينه. أنصحك بمراجعتها عدة مرات! لتأكد من أنك تعلمت كيفية استخدامها للتعامل مع اعتقاداتك اللاعقلانية! تحرّك!


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

10

التحسن IV: المناهج الانفعالية، والعاطفية، والتجريبية

إن الطريقة الأكثر لياقة للتحسن، بدلاً من الشعور بشكل أفضل، هي أن تعترف بأنك تنشئ أو تبني إلى حد ما شعورك وتصرفك الرديء. اعلم أنك تفعل ذلك بالإصرار على أنك يجب أن تتصرف بالطريقة الأفضل على الإطلاق، أن تُعامل باحترام، والحصول على ظروف معيشية لائقة، ومن ثم يمكنك أن تلاحظ أنك تخليت عن هذه المعتقدات اللاعقلانية والمحبطة والمزعجة.

إن النقطة الأساسية في هذه المسألة هي كلمة "حقيقة". لأن الناس، ومنهم أنت، لديهم ميل قوي تجاه رؤية تصرفهم وفلسفتهم المدمرة بشكل ضئيل - ومن ثم التمسك بهما بقوة. وهذا، عندما يرونهما. وفقاً لما أشار إليه سيغموند فرويد وابنته آنا بوضوح، يتصرف الناس غالباً بشكل دفاعي وغير صادق، ويعملون بشكل جميل على عدم رؤية الأذى الذي يتسببون به لأنفسهم - أو أن يرونه دون أن يبذلوا جهداً كافياً لتجنبه. وكما أشار أيسوتوب منذ عصور مضت في قصة الثعلب والعنب، أنهم يتجاهلون بشكل رائع أفكارهم الهدامة وحوافزهم ويبررونها ويبتكرون أعذاراً واهية لعدم تغيرها.

استعمال مناقشة فعالة للاعتقادات اللاعقلانية

في عمر 27، كانت تانيا خريجة فلسفة عملية وسليمة التفكير وقد أبلت بلاءً حسناً في مدرستها وعملها بدوام جزئي كمحللة كمبيوتر. اجتماعياً، من جهة أخرى، كانت تواعد رجالاً اعتبرتهم "دونيين" لأنها كانت متأكدة أنها لم تكن جذابة أو مستقرة كفاية للحفاظ على رجل "جيد". في الواقع، كانت جذابة بشكل ملفت وكانت تتمتع بمواصفات يرحب بها نوع الرجل الذي ترغب به حقاً. بسبب شعورها القوي بعدم أهليتها، فقد كانت تخرج دائماً مع شركاء غير ملائمين بطريقة ما، والذين من المفترض أن يغفروا أو ينسوا عيوبها - إن كانوا يرونها فعلاً.

خضعت تانيا للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني فوراً لأنها اتبعت الكثير من ميولها الفلسفية الخاصة. كانت مقتنعة أنها قد تتمتع ببعض الخصال الدونية ولكنها ليست شخصاً دونياً. اقتنعت، بذلك، نظرياً. "أثبتت" لنفسها، مستعملة مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، أن بعض الرجال الرائعين قد يرفضونها لسبب أو لآخر ولكنها تتمتع بخصال "جيدة" كفاية للنجاح مع أحدهم إن توقفت عن أخذ الرفض بجدية كبيرة واستمرت بمحاولة التواعد. كما وافقت مع مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أنها يمكنها أن ترى نفسها كشخص ذي قيمة بالرغم من عيوبها وبالرغم من الرفض الذي واجهته من بعض الرجال الذين اعتبرتهم "فوقيين".

نظرياً، فلسفة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الجديدة التي اعتمدتها تانيا كان يجب أن تساعدها للسعي وراء رجال أفضل من الوسط، لكنها لم تفعل. لم يكن لديها أية مشكلة في مواعدة الرجال "غير المميزين"، ولكنها كانت ترتعب عند لقاء أي رجل مميز. وافقت قليلاً مع فلسفة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بأن عيوبها لا تجعل منها شخصاً فاشلاً، لكنها آمنت بشكل أقوى أنها كذلك وبأنها كفاشلة لا يمكنها الفوز برجل من الدرجة الأولى.

دفعت تانيا للقيام ببعض المناقشة القوية مع تفكيرها اللامنطقي من خلال استعمال مسجل كاسيت لتسجيل اعتقاداتها اللامنطقية الأساسية: " أنا فعلاً غير جذابة كفاية

للحصول على رجل أرغب به فعلاً. وعدم جاذبيتي تجعل مني غير مؤهلة وإنسانة فاشلة. ما النفع؟ مهما حاولت، لن أحصل على ما أريده فعلاً، لذا يمكنني الحصول على رجل أدنى مما أريد. على الأقل، سوف يتغاضى عن شكلي ويقبل بي". سجلت تانيا بعد ذلك مناقشتها القوية على نفس الشريط.

في البداية، ناقشت هذا الاعتقاد اللاعقلاني بشكل ضعيف وغير فعال، ولم تلاحظ حتى إنها تفعل ذلك. لأن مضمون نقاشها كان صحيحاً، افترضت أن قوته صحيحة أيضاً. ولكن بينما كنت أستمع مع العديد من أصدقائها المقربين إلى ذلك، كنا متفقين أنه لم يكن قوياً كفاية. لذا، كررت نقاشها عدة مرات وأعادت تسجيله حتى توصلت إلى نقاشات قوية وفعالة، من بينها ما يلي:

"هل أنا حقاً غير جذابة كفاية للحصول على رجل أرغب حقاً بمرافقته؟ حسناً، أنا لست رائعة الجمال، ولكن امرأة أقل جاذبية مني يمكنها الحصول على رجل أجده جذاباً. على الرغم أنه يبدو أني أقل جاذبية من المرأة المتوسطة الجمال في عمري، فإن ذلك يعني فقط أني قد أخسر بعض الرجال، لكن من الصعب جداً أن أخسرهم جميعاً. هذا أمر سخيف. ليس كل الرجال الجيدين متعلقين بالمظهر، حتى إن بعضهم يبدون غير مبالين - لا سيما إن كنت لطيفة معهم وجيدة في السرير. قد يكون أمراً صعباً أن أجد الرجل الذي أرغب به، لكن صعباً لا يعني مستحيلاً. يمكنني الحصول على رجل أريده حقاً إن كنت أستطيع المخاطرة بالرفض. والرفض ليس أمراً فظيعاً، وهو لا يثبت أي شيء عني كشخص. أنا لست تصرفي، أنا فقط أقوم به. اللعنة على كل ذلك، سوف أستمر بالمحاولة والمحاولة.

هذا النوع من المناقشة الفعالة عمل أخيراً مع تانيا. فهي لم تكتشف فقط أن اعتقاداتها عن الرجال مبالغ بها وخاطئة، بل شعرت بخطأها واستبدلتها بقوة باعتقادات عقلانية. ما زالت تجد صعوبة برؤية وإحساس بشكل دائم أن لديها فرصة جيدة للحصول على نوع الرجل الذي ترغب به، ولكنها أنجزت أخيراً هذا النوع القاسي من الفراسة العاطفية. كما ذكرت في شريطها المسجل، استمرت بالمحاولة والمحاولة. بعد عام واحد من

تخطيها مشاعرها الجذرية بعدم الملائمة، التقت وارتبطت بمن بدا لها أنه رجل "فوقي" أو كما وضحت بنفسها بدقة: "رجل مع بعض الخصال الفوقية".

مناقشة (د) اعتقاداتك اللاعقلانية (إ.ل.) والوصول إلى ف، فلسفتك الجديدة الفعالة، يجب أن يكون غالباً قوياً.

مثل العديد من الناس الآخرين، يمكنك أن تحدث بسهولة وتستمر بقوة برؤيتك الرديئة، بحيث تساعدك المناقشة الخفيفة على الشعور بتحسن مؤقت. لكن لن تغرق فعلياً في داخلك وتبقى هناك.

باستعمال مسجل كاسيت، كما فعلت تانيا، سجّل بعض أفكارك المحبطة، ومن ثم ناقشها بأكبر قوة ممكنة - واقعياً، منطقياً، عملياً (كما شرحت في الفصل 2 و3). استمع للشريط للتأكد من أن مناقشتك فعالة بشكل كافٍ، ثم راجعها لجعلها أكثر قوة. اطلب من بعض أصدقائك المقربين أو الأقارب الاستماع إليها وتقدير ليس فقط مضمونها بل أيضاً أسلوبها. استمر بمراجعة عرضك المسجل حتى يوافق المستمعون على أنه قوي كفاية. اعرف إن كانت هذه الوسيلة جيدة لك، وحاول غيرها من الوسائل الانفعالية العاطفية أيضاً في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني المذكورة في هذا الفصل.

استعمال التصريحات الشخصية المكتوبة الفعالة

إن الهدف من المناقشة في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو الوصول إلى ف، فلسفاتك الجديدة الفعالة، التي تحول مطالبك المتكلفة إلى رغبات منطقية وتساعدك على إنجاز أكثر مما تريد وأقل مما لا تريد. هذه التصريحات الشخصية، أو الفلسفات، يمكن أن تُكتب أو تُسجل على شريط وتعاد مرات عدة حتى ترى فعلاً أنها تساعدك. لكن التكرار ليس كافياً! بينما تعيدها لنفسك، استمر بالتفكير بها - لماذا هي دقيقة وفعالة. لا تتلوها على نفسك بدون تفكير.

بدأ جوزيف استعمال التصريحات العقلانية المكتوبة غضون عدة أسابيع بعد تعلم كيفية تطبيقها على مشكلته وهي وسواس المرض. طوال حياته كان خائفاً بشدة من التقاط

مختلف الأمراض، على الرغم من أنه لم يصاب في طفولته بأكثر من الجديري. عند أقل مؤشر سعال، برد، أو أي التهاب بسيط، يهرع إلى طبيبه للتأكد أنه غير مصاب بمرض خبيث. بالرغم من تأكيد الأطباء له أنه لا يعاني من أية مشاكل صحية، لم يجد ذلك نفعاً، واستمر باللجوء إلى مزيد من الفحوصات الطبية. بعض من أطبائه تخلصوا منه كمريض لديهم.

كما في حالة العديد من المصابين بوسواس المرض، تحمل جوزيف الإحباط بصعوبة واعتقد بأن معظم الأمراض والإصابات هي مرعبة بحيث لا يمكنه تحملها على الإطلاق وتجعله يشعر بأن حياته في خطر إذا أصيب بأحدها. كان إلى حد ما "حساساً" تجاه مناقشة هذه الاعتقادات اللاعقلانية بشكل مباشر، لكنه توصل إلى إجراء عدد من التصريحات العقلانية المكتوبة المتناقضة، وإلى حدّ ما، ناقشها. "أطبائي يمكن الوثوق بهم، وعندما يقولون إني لا أعاني من أي مرض، فإنهم بالتأكيد محقون في ذلك. إن القلق من الإصابة بمرض والتحقق باستمرار لدى الأطباء لن يدفع المرض إن كان سيصيبني في كل الأحوال. إن الجزع من الأمراض سوف يؤثر في جسدي وقد يؤثر أيضاً في جهازي المناعي، مما قد يسبب المرض بدلاً من دفعه. إن أصبت بأي مرض، يمكنني الاهتمام به طبياً. في حال أصبت بمرض ما، فإنه على الأرجح لن يدوم طويلاً، وعلى الرغم من أنه سيبدو غير ملائم، فإنه على الأرجح لن يكون رهيباً أو موهناً على نحو قاطع".

كانت هذه تصريحات مكتوبة جيدة لكنها، مثل فحوصاته الطبية، ساعدت جوزيف فقط مؤقتاً على العيش مع إمكانية الإصابة بالأمراض المزمنة، لأنه آمن بها قليلاً فقط - ومع "لو" و"لكن" قويتين جداً. لقد وافق قليلاً على تصريحه المكتوب، وهو القلق من الإصابة بمرض لا يمكن ردعه، لأنه سيحدث لا محال. لكنه أضاف بقوة "ولكن إن قلقت، سوف أكون أكثر حذراً وأقل عرضة للإصابة بمرض، وإن استمريت بزيارة الأطباء فإنهم قد يكتشفونه مبكراً ويعالجونه بفعالية أكبر".

أياً كانت التصريحات المكتوبة الجيدة التي استعملها، إن جوزيف توصل دائماً إلى فعالية بإلغائها فقط، بحيث أثبتت بشكل طبيعي عدم فعاليتها. ساعدته على التفكير جدياً

بتصريحاته الذاتية، على إثبات أنها دقيقة، وبأنه "لو" و"لكن" هما غير واقعيتين. ساعد ذلك قليلاً ولكن بشكل غير كافٍ: استمر جوزيف بالهرع إلى الأطباء والقلق من الإصابات المحتملة.

أخيراً، ساعدت جوزيف على أخذ تصريحاته المكتوبة العقلانية وتكرارها لنفسه عدة مرات بقوة شديدة حتى تدخل في رأسه وقلبه. كتبها وكررها مرة تلو الأخرى مع تركيز شديد، لا سيما هذه: "القلق من المرض والمعاينة المستمرة لدى أطبائه لن يدفع المرض إن كان سيصيبني في كل الأحوال. لن يفعل ذلك، لن يفعل، لن يفعل، لن يفعل ذلك بأي طريقة من الطرق! إن قدر لي أن أصاب بالمرض، لا شيء سوف يوقف حدوثه! القلق لن، لن يجد نفعاً! إنه يزيد الوضع سوءاً! ليس له أي أثر إيجابي!" عندما ركز جوزيف على تصريحاته المكتوبة بهذه الطريقة، واستمر بذلك حتى دخلت إلى رأسه وقلبه، استطاع عندها مقاومة الاتصال بأطبائه. من خلال إجبار نفسه على عدم الاتصال بأطبائه، مع تصريحاته الذاتية المكتوبة القوية، أصبح بإمكانه رؤية أن لا شيء حدث له وأصبح تدريجياً أقل قلقاً.

إن استعملت التصريحات المكتوبة لمقاومة اعتقاداتك اللاعقلانية عن المرض - إن أي شيء آخر - استعملها بانتظام وقليلاً في البدء. ولكن إن لم يجد ذلك نفعاً قم بزيادة قوة استعمالها. يتضمن التفكير عنصراً انفعاليّاً ومعرفيّاً على السواء. يمكنك مساعدة هذا العامل الانفعالي من خلال تكرار تصريحاتك المكتوبة بقوة والتركيز عليها بأسلوب حماسي. سوف تفكر وتشعر بالوقت نفسه، ولكن يمكنك التركيز على عنصر الشعور وتجعله أقوى. تصريحاتك المكتوبة العقلانية سوف تكون أكثر فعالية إن فكرت وشعرت بها.

خيالات انفعالية عقلانية

في الستينات من القرن العشرين، أدركت أنه يمكن تعزيز العلاج السلوكي العاطفي العقلاني من خلال توظيف تمارين اختبارية عديدة جيدة، مثل تلك التي قدمها كل من فريتز بيرلز، ويل سكوتز، وغيرهم من المعالجين النفسيين. قُدمت العديد من هذه التمارين لأسباب خاطئة: اعتقد مبتكروها أنه من خلال الاتصال بمشاعرك واختبارها فعلياً

وحقيقة، بدلاً من تجاهلها وكبتها، سوف تحرر نفسك تلقائياً من ضررها.

هذه النقطة، عملياً مثل كافة التقنيات العلاجية، تتضمن بعض الحقيقة. وذلك لأمر واحد، إنها نوع من الإضعاف للحساسية في الجسم الحي. لذلك، عندما تكره أحداً ما وتقول بصراحة، "أنا أكرهك! ويمكنني قتلك فعلاً!" بدلاً من كبت غضبك أو إنكار أنك تشعر بذلك حقاً، فإنك سوف تصبح ضعيف الحساسية لذلك وستشعر به أقل قوة. مواجهة الأمر صراحة، يجعلك معتاداً عليه بطريقة ما؛ ولكن من جهة أخرى، تجاهله أو كبته لا يعطيك الفرصة لاختباره كلياً، وقد يعيقك ذلك من إعادة الاتصال به وبالتالي التخلي عنه.

بالإضافة إلى ذلك، عندما تكبت غضبك كلياً، إما تجاه الناس الذين غضبت منهم أو تجاه نفسك، فقد ترى أشياء عديدة تساعدك على التخلي عنه:

✦ قد ترى كم هو سخيف - لأنك تدين شخصاً بذاته للقليل من الأشياء التي قام بها، واتهامك سوف يكون غير دقيق وطفولي.

✦ قد تدرك بأن الشخص الذي غضبت منه يقوم بالعديد من الأشياء الجيدة والمفيدة، بالإضافة إلى بعض الأمور السيئة القليلة.

✦ قد ترى بأنك أيضاً بالكاد شخصاً نبيلاً لا يتصرف بالسوء أبداً.

✦ قد تلاحظ بأن غضبك مفرط ويؤثر في جسدك بشكل سيئ، لذا فقد تعمل على تخفيفه.

وكما أذكر في هذا الكتاب، فإن الأفكار والمشاعر ترتبط بقوة، أحدها يؤدي إلى الآخر. لذلك، عندما تطلق العنان لانفعالاتك، يمكنك الحصول على مجموعة من الأفكار الممكنة - البعض منها قد يكون مفيداً وقد يحثك على كبح أعمق انفعالاتك التي تشعر بها.

من جهة أخرى، تبين في العديد من الاختبارات وفي الكائنات الحية، أن إظهار المشاعر بشكل كلي - لا سيما الشعور بالغضب - قد يرفع قوة المشاعر. شارك كل من

سايمور فيشباك، جيري ديفيندباكر، هوارد كاسينوف، ورايموند ديغيوسيب في إظهار أن التعبير عن الغضب، بشكل مباشر أو غير مباشر، يمكن أن يضاعفه، وقد يؤدي إلى "معاقبة" المسبب بقوة أكبر. مزيد من التفاصيل مذكورة في كتابي مع شيب تافرايت، "كيف تسيطر على غضبك قبل أن يسيطر عليك".

بالرغم من ذلك، وبالرغم من الأخطار المتعددة التي قد تسببها، واحتمال أن يكون ضررها أكثر من فائدتها - مثل أية تقنية علاجية أخرى - إن الوسائل التي تشجعك على التعبير عن مشاعرك مباشرة وبشكل كامل هي في الأغلب مفيدة. إن اختيرت بحكمة، سوف تساعدك على التنبه إلى الفلسفات الرديئة التي ترافق هذه المشاعر وبالتالي تغييرها. لذا، عندما تستعمل بشكل جيد، يمكن لتقنيات التعبير الانفعالي أن تثبت فعاليتها كعلاج.

واحدة من أفضل التقنيات الانفعالية العاطفية المستعملة غالباً في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هي الخيالات الانفعالية العقلانية لماكسي مولتسبيز. حضر ماكسي للدراسة معي في العام 1968، وأمضى وقتاً طويلاً في مراقبة العلاج الفردي والجماعي مع زبائني، وقراءة أدب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الذي نُشر في ذلك الوقت. بعد عودته إلى ماديسون، ويسكنسون، مارس طب النفس وأضاف تغييراً على العلاج السلوكي العاطفي العقلاني سمّاه بالعلاج السلوكي العقلاني، وأوجد العديد من التقنيات العلاجية المفيدة، لا سيما الخيالات الانفعالية العقلانية.

إن الخيالات الانفعالية العقلية هي في بعض النواحي نقيض للتفكير الإيجابي أو التصور الإيجابي. لأنه لإجراء الخيالات الانفعالية العقلانية، تتخيل بشكل حي أحد أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث لك - الفشل في عمل ما، على سبيل المثال، أو التعرض لاستغلال أو خداع من شخص ما - وتدع نفسك تشعر بالغضب تلقائياً، بالذعر، و/أو بالإحباط حول هذا الحدث الذي تخيلته. دع نفسك تشعر بالخيبة لوقت قصير، تمسك بهذا الشعور، أو حتى بالغ به حتى تشعر أنك مكروب بشكل استثنائي.

يشجعك العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على أن تصف لنفسك شعوراً سلبياً

صحيّاً - مثل الحزن، الأسف، خيبة الأمل، أو الإحباط، بدلاً من الشعور غير الصحي الذي تشعر به. عند المحافظة على نفس الصور البغيضة في الذهن، فإنك تعمل لعدة دقائق على إنتاج شعور صحي، بدلاً من شعورك غير الصحي.

عندما تنجح بالقيام بذلك، تستطيع أن تحدد بدقة ما الذي قمت به لتغيير مشاعرك غير الصحية إلى مشاعر سلبية صحية، وسوف تستعمل هذه الفلسفة مرة تلو الأخرى للاستمرار على تمرين نفسك، مستعملاً نفس الخيالات الضارة، للشعور بالمشاعر الصحية بدلاً من المشاعر السلبية غير الصحية. تفعل ذلك بشكل أساسي، من خلال تغيير فلسفتك متعمداً - اعتقاداتك اللاعقلانية - حول الصورة السلبية إلى فلسفة جديدة فعالة، عقلانية، وعملية. ثم تقوم بممارسة الخيالات الانفعالية العقلانية لمرة واحدة على الأقل يومياً لمدة ثلاثين يوماً حتى تتمكن تلقائياً من التفاعل بشكل صحي بدلاً من المشاعر السلبية غير الصحية تجاه الحدث الضار الذي تتخيله.

استعملت الخيالات الانفعالية العقلانية مع ماري، امرأة تصب جام غضبها على أهلها، زوجها، وحتى طفلها البالغ العشرة أعوام من عمره، طومي، كلما تصرفوا "بشكل سيئ" وتسببوا بإغضابها افتراضاً. أظهرت لها كيف تطلب بجنون أن يتصرفوا بشكل جيد، عندما لا يتمكنون من ذلك في أغلب الأحيان، وكانت تغضب نفسها دون داعٍ لذلك - ليس بسبب سلوكهم، كما تفترض، بل بسبب ردات فعلها المبالغ بها والمدمرة.

أظهرت لماري كيف يمكنها التنبه لاعتقاداتها اللاعقلانية التي تسبب غضبها على أفراد عائلتها - "لا يجب على الإطلاق أن يتصرفوا كما يفعلوا ويتسببوا بإغضابي بأعمالهم الخاطئة" - وساعدتها على مناقشة أفكارها المدمرة لها. في بعض الأحيان، استطاعت أن تفعل ذلك - لا سيما عندما كانت تجد بأن أفراد عائلتها لا يتعمدون إغضابها، بل كانوا يتصرفون كذلك لأن ذلك كان ميلهم الطبيعي وكانوا يواجهون صعوبة بعدم التصرف بهذه الطريقة "الخاطئة". لكنها غالباً ما كانت تعود إلى غضبها المفرط، لا سيما على والدها ووالدتها لعدم تربيتها "جيداً" ولتدخلهما بتربيتها لابنها.

"أغمضي عينيك"، قلت لماري، "وفكري ببعض أسوأ الأشياء التي قام بها أهلك وما زالوا يقومون بها. فكري كيف قاموا بانتقادك بقسوة أثناء طفولتك، أو حتى ضربك؛ كيف استمروا بانتقادك لعدم حزمك بتربية ابنك، طومي".

"تخيلي كيف كانوا يتابعونك، مرة تلو الأخرى، في الماضي وفي الوقت الحالي، وكيف يقولون لك أنك جديرة بالازدراء لعدم القيام بما يملونه عليك. تخيلي أنهم يتصرفون معك بظلم وسوء أكبر. تخيلي ذلك بوضوح أكثر فأكثر. هل يمكنك فعل ذلك؟ هل تستطيعين رؤيتهم يتصرفون بظلم وقسوة؟".

"أوه، بسهولة!" قالت ماري. "يمكنني أن أرى أنهم يقومون بذلك بثبات، في الماضي وفي الوقت الحالي. بالتأكيد!".

وكيف تشعرين، في قلبك وأحشائك، بينما تتخيلين بقوة أنهم يفعلون ذلك؟ ما هو شعورك الحقيقي؟".

أشعر بالغضب. بالغيظ. أستطيع أن أقتلهم! تماماً كما شعرت تجاههم دائماً. عملياً أرغب بقتلهم!".

"جيد. اشعري بذلك. دعي نفسك تشعرين بالغضب الشديد. بالغيظ. وتقريباً الرغبة بالقتل. اشعري بذلك، اشعري بذلك. تمسكي بهذا الشعور. دعي حقدك يضطلع بذلك. دعيه يسيطر عليك. اشعري به، اشعري به!".

"أوه، إني أفعل! أنا غاضبة حقاً. أستطيع قتلهم!".

"جيد. اشعري بذلك لوقت أطول قليلاً. دعي غضبك يضطلع بذلك. اشعري به تماماً".

"إني أفعل، إني أفعل".

"جيد. الآن، حافظي على نفس الصورة، استمري بالتخيل أنهم يعاملونك بظلم ويوبخونك بقسوة على تربية طفلك وأخطائك وأي شيء آخر. اشعري بالغضب قدر ما تستطيعين. ثم، محتفظة بالصورة نفسها - لا تغيريها مطلقاً أو تحاولي تحسينها - اعملي على مشاعرك. غيري مشاعرك، اجعلي نفسك تشعرين بالحزن والخيبة الشديدين من

طريقة تصرفهم، ولكن ليس بالغضب عليهم. فقط بالأسف والخيبة مما يفعلونه. ولكن ليس بالغيظ، ولا الغضب منهم، فقط بالحزن والخيبة. قولي لي عندما تستطيعين الإحساس - وأنت بالتأكيد تستطيعين - فقط بالحزن والأسف تجاه تصرفهم، ولكن ليس بالغضب منهم. فقط بالحزن والأسف".

واجهت ماري صعوبة في البداية بتغيير مشاعرها، واعتقدت أنها لن تستطيع فعل ذلك. لكني شجعتها للاستمرار بالمحاولة، وأكدت لها أنها بالتأكيد تستطيع تغيير شعورها بالغيظ إلى الشعور بالحزن والخيبة. بعد حوالى الدقيقتين قالت أنها استطاعت فعل ذلك.

"إنك تشعرين الآن بالحزن والخيبة فقط نتيجة لتصرف أهلك، وليس الغضب منهم؟ أليس كذلك؟ هل تشعرين بذلك حقاً؟".

"نعم، أنا أشعر بذلك حقاً. أشعر بالراحة. لقد تخليت عن الغضب وأشعر الآن بالحزن".

"حسنا. ماذا فعلت لتغيير شعورك؟ كيف قمت بتغييره من الغضب الشديد إلى مجرد الشعور بالحزن والخيبة تجاه تصرف أهلك؟".

"حسناً، دعني أفكر. لقد ذكرت نفسي أن معاملتهم غير العادلة لي، في الماضي والآن، لا تعني أن هذا كل ما فعلوه لي. كانوا أيضاً لطيفين معي وبطرق عدة: لقد ساعدوني حقاً في بعض المرات مع ولدي. لذا، فإنه بالرغم من أعمالهم السيئة - تصرفهم السيئ، كما تسميه - ليسوا أناساً سيئين فعلاً. كانت أعمالهم تافهة - ولكنهم لم يكونوا نذلين تماماً. لذا شعرت بالحزن والخيبة الشديدين من تصرفهم، لكني استطعت أن لا أغضب منهم. لقد تخليت عن ذلك فقط".

"جيد. جيد جداً. لقد فعلت ذلك حقاً - كما قلت، تستطيعين ذلك. لقد سيطرت على مشاعرك - بالرغم من أنك لم تسيطري على تصرف اهلك وغيرهم. يمكنك أن تشعري ما تريدين أن تشعري به - الحزن والأسف الصحيين؛ أو الغضب غير الصحي، أترى؟".

"نعم، أرى. إني أسيطر على مشاعري - ليس على تصرفات الآخرين".

"صحيح. والآن ما أريدك أن تفعليه هو أن تكرري تمرين الخيالات الانفعالية العقلانية لمدة ثلاثين يوماً. يستغرق الأمر بضع دقائق فقط، كما رأيت. لذا كل يوم، مرة واحدة يومياً على الأقل، تخيلي الأسوأ، تخيلي أهلك يتصرفون حقاً بقسوة وبظلم. دعي نفسك تشعرين كما تشعرين حقاً - على الأرجح غاضبة. اشعري بذلك. اشعري بذلك حقاً. ثم، بعد بضع دقائق، غيري شعورك، كما فعلت تماماً، إلى حزن وأسف وليس غضب. غيريه حقاً - كما تستطيعين. قومي بذلك على أقل مرة واحدة يومياً. عندها سوف تمرنين نفسك على الشعور أوتوماتيكياً، لاإرادياً، وتلقائياً بالحزن والأسف تجاه تصرف والديك، ولن تشعري بالغضب منهما. سوف تدربين نفسك، إن استعملت الخيالات الانفعالية العقلانية، على الشعور تلقائياً بالمشاعر الصحية من حزن وأسف، أكثر من الشعور بالغضب غير الصحي. سوف ترين أن الأمر أصبح أوتوماتيكياً. وحتى لو كان أهلك في الواقع يتصرفون معك بقسوة وظلم، سوف ترين أنك تستطيعين الشعور بالحزن والأسف فقط، وليس الغضب والغيظ".

"هل تعتقد أني أستطيع أن أدرب نفسي على القيام بذلك؟".

"نعم، لقد استعملت الخيالات الانفعالية العقلانية مع آلاف من الناس، وإن استمروا بالقيام بها، سوف يدربون أنفسهم على الشعور أوتوماتيكياً ولاإرادياً بالمشاعر الصحية وليس غير الصحية. لا نريدك - أو أي شخص آخر - أن لا تشعر. العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يشجعك على الشعور - والشعور بقوة. لكنه يشجع المشاعر السلبية الصحية وليس السلبية غير الصحية - تلك التي تساعدك على الحصول على أكثر مما تريد وأقل مما لا تريد.

"الآن، هل تجربينها لمدة ثلاثين يوماً وتدربي نفسك على الشعور بطريقة صحية أكثر؟".

"نعم"، قالت ماري. "سوف أحاول بالطبع".

"حسناً. وإن واجهت مشكلة في ذلك، وإن نسيت القيام بالخيالات الانفعالية العقلانية أو وجدت أنها صعبة جداً عليك، دعيني أضيف عليها حافزاً أو مؤثراً".

"حافز؟".

"نعم، ما الذي ترغبين في فعله - أي أمر ممتع - الذي تفعلينه عملياً كل يوم في الأسبوع؟ شيء تستمتعين به حقاً".

"دعني أرى. أوه، نعم. أستمع إلى الموسيقى ؛ أفعل ذلك كل يوم".

"جيد. للأيام الثلاثين المقبلة قومي بذلك كشيء طارئ - بعد أن تقومي بالخيالات الانفعالية العقلانية وبعد تغيير شعورك من غير صحي إلى صحي. حسناً؟".

"نعم، بعد أن أقوم بالخيالات الانفعالية العقلانية فقط وبعد تغيير مشاعري، أستمع إلى الموسيقى".

"صحيح. وإن لم يجد ذلك نفعاً بطريقة ما، يمكنك استعمال العقوبة".

"عقوبة؟".

"ما الذي تكرهينه أكثر، مهمة أو عمل منزلي تمقتينه حقاً، ولا تفعلينه إلا إن اضطررت لذلك؟".

"تنظيف الحمام"، قالت ماري.

"جيد. للأيام الثلاثين المقبلة، عندما يحين موعد النوم، إن ما زلت لم تقومي بالخيالات الانفعالية العقلانية، ابقي مستيقظة لساعة أخرى ونظفي الحمام. وإن أصبح نظيفاً جداً، نظفي حمامات جيرانك!".

ضحكت ماري. مارست الخيالات الانفعالية العقلانية، وكما توقعت، جعلت نفسها أوتوماتيكياً حزينة وآسفة، وليس غاضبة، عندما كانت تفكر بوالديها اللذين يعاملانها بقسوة وظلم في الماضي والحاضر. أصبحت أقل بكثير تحمل كراهية تجاههم في الواقع، ثم بدأت تعمل على غضبها من ابنها، والذي كان في بعض الأحيان يفوق الحدود.

أنت، أيضاً، يمكنك استعمال الخيالات الانفعالية العقلانية على أية مشكلة انفعالية خطيرة - الغضب، الإحباط، أو الذعر. تخيل واحداً من أسوأ المشاهد الممكنة. دع نفسك تشعر بالغضب الشديد تجاهها. ثم اعمل على تغيير شعورك إلى شعور سلبي صحي -

حزن، أسف، أو خيبة. استمر بفعل ذلك، لأيام عدة متتالية حتى تبدأ أوتوماتيكياً بالشعور بمشاعر صحية بدلاً من مشاعر سلبية غير صحية. كلما تخيلت مشهداً سيئاً حقيقياً - أو حتى عندما يحدث فعلاً - فإنك لن تستطيع الوصول إلى مشاعرك المدمرة فقط - التي تشجعها مختلف العلاجات - بل يظهر العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أيضاً كيفية تغيرها إلى انفعالات سلبية صحية. يمكنك فعل ذلك. لقد بنيت مشاعرك غير الصحية ويمكنك إعادة بناء مشاعرك الصحية من جديد.

تمارين مواجهة الخجل أو العيب

في الستينات من القرن العشرين، أدركت أن مشاعر العيب أو الإحراج هي جوهر اضطراب معظم البشر. لأنك عندما تشعر أنك تقوم بعيب ما فإنك لا تعيب تصرفك بل نفسك أيضاً. فيليب، على سبيل المثال، قد عاب نفسه بسبب أشياء لا تحصى قام بها - أو لم يقم بها - إن أخرج ريحاً من الأمعاء علناً - ما لم يستطع تجنبه في معظم الأحيان - شعر بالعيب والإحراج الشديدين. وأيضاً، إن لم يستطع قول نكتة جيداً، إن كان يجهل موقع اليانكيز في البيسبول، فشل في تسديدة سهلة في التنس، أو أي شيء آخر، كان يشعر بالخجل لعدم قدرته على القيام بذلك جيداً، جيداً كفاية، أو بشكل مثالي.

طبيعياً، كان فيليب يعاني من النوع الأسوأ من حالات الإحباط التفاعلي التي عرفتها. لأنه كان يفشل باستمرار في القيام بعمل أو آخر بشكل جيد، ثم يوبخ نفسه لفشله - ومن ثم يوبخ نفسه لأنه سبب لنفسه الإحباط. في كل الحالات تقريباً، كنت أستطيع أن أظهر له أنه كان متطلباً ويطلب النجاح والكفاءة، وأنه غالباً ما لم يستطع تحقيق هذه الأهداف، وكان يقسو على نفسه بدون رحمة! في الواقع، كان طبيباً عاليَ الكفاءة وقد ساعد العديد من المرضى على الشفاء من الإصابات والأمراض، لكنه كان يشعر أنه عليه أن يقوم دائماً بالأفضل، لذا كان ينتقص من قدْر نفسه.

هذا هو الخجل تقريباً دائماً: انتقاص من قدْر النفس. تريد أن تقوم بعملك بشكل جيد أو مثالي ولا تلبي توقعاتك. إنك ترى أيضاً - أو تعتقد أنك ترى - أن الآخرين يلاحظون عدم كفاءتك. لذا فإنك توبخ نفسك على أدائك "السيئ" وعلى ما تفترض أن

الغير رأوه واحتقروك بسببه.

نادراً ما كان فيليب يتصرف بشكل سيئ كطبيب؛ فعلياً، لم ينتقده أحد من المرضى. كان كفوءاً بشكل واضح ومتحمساً للقيام بأفضل ما يمكنه، مضحياً بوقته وطاقته، بحيث لم يتهم بأي تقصير وكان أكثر انشغالاً مما كان يريد فعلاً. أياً كان الأمر! كلما قام بما كان يعتبره غلطة، أو لم يقم بأمر ما كما يجب، كان يشعر بالعار الشديد، يفكر في "خطأه" أياماً أو أسابيع، وكان يحرم نفسه من بعض التسليات، مثل الذهاب إلى المسرح، لأن شخصاً غير صالح مثله لا "يستحق" الذهاب.

لم أواجه أية مشكلة في أن أظهر لفيليب كم كان متطلباً بشكل مستحيل، وكيف أن السبب وراء كبح مشاعره غير الملائمة بالعار هو مطالبه الكمالية من نفسه. في بعض الأحيان، ساعدته على تقبل نفسه "بأخطائه" - ولكن ليس عندما يلاحظها الآخرون ويحتقرونه بسببها افتراضاً. عندما أهمل التأكيد على أن أحد مرضاه القديمين أصيب بالأنفلونزا في إحدى السنوات، ثم تحولت إلى حالة خطيرة من الأنفلونزا وبخ فيليب على إهماله، وأدان فيليب نفسه كلياً وشعر بالرغبة بالانتحار.

قام فيليب بمناقشة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بشكل خفيف وتوصل عادة إلى الاستنتاجات "الصحيحة": أنه تصرف بإهمال في بعض الأحيان، لكن ذلك لا يجعل منه شخصاً مهملاً. في الوقت نفسه، كان يؤكد بشدة أن ليس فقط تصرفه معيباً بل هو شخص فاسد لارتكابه هذا التصرف. لذا فإن المناقشة في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ساعدته قليلاً ولكن ليس كفاية. ما زال يشعر أحياناً أنه شخص سيئ ومخجل لارتكابه عملاً "سيئاً".

شرحت لفيليب الأساس المنطقي للتمارين المواجهة للعيب الشهيرة - والتي اخترعتها في الستينات من القرن العشرين، فقد رأيت حينها أن العيب هو أساس معظم الاضطرابات وهو يتألف عادة من:

- القيام بعمل "غبي" أو "خاطئ"
- مراقبة هذا العمل من مجموعة من الأشخاص من ذوي الشأن

✦ الاعتراف أن العمل كان "سيئاً" أو "مخجلاً"

✦ إحباط المرء لنفسه باعتباره "مغفلاً" أو "غير كفوء" لفعله ذلك.

الشخص المخجل يعتبر نفسه "مخجلاً" وليس فعله فقط، وغالباً ما يشعر أن الجميع لن يغفروا له "خطأه الرهيب" - وهم محقون في ذلك.

على افتراض أنك تتصرف بشكل ساذج أو غير كفوء، وأن الآخرين يعلمون ذلك، يمكنك الاعتراف بتصرفك هذا وفي الوقت نفسه يمكنك أن ترى بأنك لست شخصاً سيئاً. وفي حال كنت شخصاً سيئاً حقاً، لكان الأمر عندها ميؤوساً منه - لأنه من الصعب التمكن من التصرف بشكل أفضل في المستقبل وسوف تكون تصرفاتك "غير مغفورة" طوال حياتك. لذا فإن جواب العلاج السلوكي العاطفي العقلاني عن العيب هو قبول الذات بدون تحفظ أياً كان التصرف الساذج الذي تقوم به ومهما كان عدد الأشخاص الذين يدينونك (بشكل خاطئ).

القول أسهل من الفعل. مناقشة "فسادك" والقيام بذلك بقوة، عادة يجيد نفعاً بشكل جزئي. بالإضافة إلى ذلك، من جهة أخرى، يجب أن تتدرب على الأعمال "الساذجة" و"الخاطئة" وإعطاء نفسك الفرصة للاعتراف بذلك، دون أن تقلل من قيمة نفسك على الإطلاق. تمرين مواجهة العيب تعطيك الفرصة الوافرة لفعل ذلك.

هذه هي التعليمات التي أعطيتها لفيليب عن كيفية استعمال التمارين:

"أريدك أن تتمكن بقوة وبفعالية أن ترى أن العمل الغبي أو غير الكفوء لا يجعل منك شخصاً غبياً أو غير كفوء. إنه يجعل منك فقط ذلك الشخص الذي قام بهذا العمل والذي يتمتع بالقدرة على عدم القيام به. لذا فإننا بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني نقنع الذين يكبحون أنفسهم، مثلك، أن يخرجوا إلى العلن والقيام عمداً ببعض الأعمال البلهاء، عمل خاطئ، وأن يتركوا الآخرين يرون ذلك. قم بشيء تشعر حقاً بالخجل من القيام به - وليس شيئاً تقوم به كمزاح أو نكتة. قم بالمخاطرة بأن الناس عندما يرونك تقوم به سوف يحتقرونك ويعتقدون أنك أحمق كلياً".

سأل فيليب "هل تعني شيئاً مثل الاستجداء أو السير عارياً في الشارع؟".

"لا، ليس تماماً، لأنك قد لا تستطيع الهروب من فعلتك هذه. في الحقيقة، قد يتم اعتقالك بسبب ذلك. وبالطبع، قد تذهب إلى السجن لسيرك في الشارع عارياً. لذا لا تفعل شيئاً كهذا قد يؤذيك. ولا شيء يمكن أن يؤذي شخصاً آخر، مثل صفع شخص على وجهه أو سرقة محفظته. شيئاً غبياً، ساذجاً، أو سخيفاً - ولكن لا يؤذيك أو يؤذي غيرك.

سأل فيليب "مثل الغناء في الشارع بأعلى صوتي؟".

"نعم. هذه واحدة من أحد الأشياء التي نستعملها في تمارين مواجهة العيب"، قلت له. "الغناء في الشارع. أو ارتداء بعض الثياب الغريبة. أو السير مع مظلة سوداء كبيرة فوق رأسك في يوم مشمس. أو أن تهتف عند الوصول إلى محطات إيقاف القطار وتبقى على متنه. أو أي عدد من الأشياء الأخرى التي قد تشعر بالإحراج منها".

"والهدف من هذا التمرين، إن قمت به، ما هو؟".

"الهدف هو أن ترى أن لا شيء هو حقاً عيب: إنك أنت فقط تسميه كذلك. الكثير من الأشياء هي اجتماعياً خاطئة، وأشياء أخرى هي في الحقيقة غير أخلاقية - مثل السرقة، على سبيل المثال. لكن أن لا تجعل نفسك خجولاً هو أن تقوم بعمل تعتبره وغيرك خطأً دون أن تحتقر نفسك. يمكنك أن تحدد وتقيم تصرفك، ولكن لا تعطي نفسك تصنيفاً شاملاً، ولا تظن أنك سيئ لأنك تصرفت بطريقة سيئة. ثم، اعرف أن غيرك قد يعتقدك غبياً وقد يعاقبونك لهذا التصرف. ولكن لا تأخذ رأيهم بك بجدية كبيرة ولا توافق معهم".

"ولكن ألن يعتقد الناس أني شخص سيئ إن قمت بهذا العمل الطائش؟".

"نعم، في الأغلب يفعلون. ولكن ليس عليك أن توافق معهم. لذا لا تقم بتمرين مواجهة العيب عندما يمكن أن تعاقب بسببه - في العمل، على سبيل المثال، أو في الصف في المدرسة. قم بذلك بين غرباء، أناس لا تعرفهم ولن تلتقيهم مجدداً على الأرجح. وأظهر لنفسك أنه ليس عليك أن تشعر بالإحباط، بالنقص، أو الخجل إن اعتقدوا أنك تتصرف بغباء ونظروا إليك بازدراء. من الأفضل أن تقوم بذلك عدة مرات، حتى تشعر

أنه يمكنك أن تتصرف بسذاجة - ولكنك لست مغفلاً أو فاسداً أبداً للتصرف بهذه الطريقة".

"ماذا عن القيام بشيء قد يشعرني بالذنب - مثل، كما ذكرت سابقاً، السرقة؟ هل علي أن أفعل ذلك؟".

"لا، لا تقم بأي عمل لاأخلاقي أو يؤذي الناس أو يزعجهم كثيراً، مثل رفع صوت الراديو كثيراً وإزعاج الجيران. عندما تكون مذنباً، فإنك عادة تتصرف بلا أخلاقية وتقول لنفسك إن هذا عمل خاطئ - وإنك شخص سيئ للقيام بذلك. عندها أيضاً، يمكنك الاعتراف بأنك تتصرف بشكل سيئ ولكنك شخص تقوم بعمل سيئ؛ لست شخصاً سيئاً. ولكن لا تقم بعمل لاأخلاقي - فقط شيء غبي، سخيف، ساذج لا يؤذيك أو يؤذي أي شخص آخر. لنرى إن كان يمكنك أن تفعل ذلك - بالطبع يمكنك - ولا تشعر بأنك غبي. عندها، كبحك لنفسك لما تسميه أخطاء سوف يصبح أقل. استمر بتقييم ما تفعله بأي شكل من الأشكال، لكي ترى إن كان خاطئاً أو مؤذياً، لكن توقف عن تقييم نفسك، جوهرك، ووجودك. يساعدك تمرين مواجهة العيب على ذلك".

كان فيليب في البداية يعارض القيام بتمرين مواجهة العيب، لكنه أخيراً قام بأحد تمارينا: يهتف بالوقت - 10:00 صباحاً - في متجر. هتف بذلك أولاً بصوت خفيف بالكاد يمكن سماعه. لكنه أجبر نفسه على الهتاف بصوت أعلى عدة مرات وشعر بالخجل الشديد - لا سيما عندما فكر أن أحد أصدقائه أو مرضاه يمكن أن يكون في المتجر ويسمعه يقول ذلك. ثم رأى فعلياً أن لا شيء رهيب حصل. حتى إن حارس المتجر ضحك قليلاً ومشى بعيداً. لذا هتف بالوقت عدة مرات وأصبح قادراً على الشعور بالخجل البسيط.

أخيراً، تطوع فيليب للقيام بتمارين مواجهة العيب الأكثر مخاطرة. أخبر زملاؤه الأطباء أنه أساء تشخيص حالة أحد المرضى. اعترف لإحدى مرضاه أنه نسي أن يحثها على أخذ حقنة الأنفلونزا وهو الآن يفعل ذلك. سمح لمرضته أن ترى بعض أخطائه التي سبق له أن كتمها عنها خجلاً. من خلال القيام بتمارين مواجهة العيب، فقد رأى أكثر فأكثر أن أخطاءه بشرية ومسموح بها، ويمكنه الشعور بالحزن والأسف حيال ذلك،

ولكن ليس عليه أن يحتقر نفسه. بدا برؤية ذلك جيداً بحيث علم بعض عناصر العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لمرضته، لزوجته، وللعديد من مرضاه، وأصبح قادراً على زيادة قبوله لنفسه بدون تحفظ من خلال تعليمهم هذه التمارين بشكل متكرر. لقد ساعد نفسه كثيراً في هذا الخصوص وفي وقت قصير استطاع انتقاد تصرفاته تلقائياً، ولكن لم يوبخ نفسه عليها. ثم قبض على "خجله من الخجل". ثم أخيراً استطاع قبول نفسه عندما كان يشعر أحياناً بالخجل. لقد رأى أنه كان مخطئاً في مشاعره هذه، لكنه لم يحتقر نفسه لأنه يشعر بها.

التمثيل العقلاني

ابتكر التمثيل أو المسرح النفسي ج. مورينو في العشرينات من القرن العشرين وهو طريقة فعالة في العلاج. كما فعل مورينو نفسه - وقد رأيته مرات عدة يقدم شروحات حول ذلك - فقد كان عادة يترك مريضه يفعل ذلك بنفسه، بينما يمكنه أن يلعب دور الأنا الثانية للمريض ويمثل أوجه عديدة من شخصيته. أحياناً يمثل المريض عن نفسه أو المقربين إليه مثل والدته أو والده ويمثل حواراً مسرحياً بينهما. غالباً ما تتكرر المشاهد المؤلمة ويتمكن المريض من مواجهة آلامه وجروحاته ويتخطاها.

إن تقنية "الكرسي الفارغ" لفريتز بيرل هي شكل من أشكال التمثيل حيث يتكلم المريض من خلالها إلى شخص ذي شأن في حياته ممثلاً بكرسي، ثم يجلس على الكرسي ويصبح الشخص نفسه. ينشأ حوار ملتهب، ويتمكن المريض من رؤية الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر ويتخطى بعض الخلافات مع هذا الشخص.

هذا النوع من التمثيل هو تقنية انفعالية عاطفية وقد يؤدي إلى تعابير من المشاعر من المريض وأفراد آخرين لعب دورهم، قد يخرج مشاعر مخبأة، وقد يساعد على حل قضايا عديدة انفعالية محملة. ولكن مثل معظم التقنيات التعبيرية، إن لهذا النوع بعض القيود بحيث تظهر المشاعر ولا يمكن حلها على الإطلاق؛ في الواقع، إن التعبير عنها قد يؤدي إلى المبالغة بها. إذاً، عندما تلعب دور أحد أفراد عائلتك الذين من المفترض أنهم عاملوك بسوء، قد تتمادى بكراهيته أكثر مما تفعل عادة، وقد يجعل ذلك حياتك أسوأ. لذا فإن

هذا النوع من التمثيل قد يكون خطيراً عندما تقوم به وحدك، ومن الأفضل القيام به مع معالج مدرب يقودك أنت "وشركاؤك" إلى طرق مدركة ومساعدة على حل الخلافات. حتى عندما تطلق العنان لمشاعرك خلال التمثيل وتشعر بتحسن لتعبيرك الصادق عنها، فإن تحسنك يمكن أن يكون مؤقتاً لأنك لم تستكشف الفلسفة الأساسية التي أدت إلى هذه المشاعر، كما أنك لم تغيرها بشكل ملحوظ.

أنشأ رايموند كورسيني، روبرت ألبيرتي، مايكل إيمونز، وغيرهم من المعالجين النفسيين نوعاً من أنواع التمثيل يستعمل بشكل واسع للتدريب على المهارات. لذا، فإن واجهت صعوبة في مواجهة فرد مرغوب فيه من الجنس الآخر - أو، إن كنت شاذاً، شخص مرغوب فيه من جنسك - تدبر الأمر بأن تجد شخصاً يمكنه لعب دور هذا الشخص الآخر وادخل معه في حوار ملائم. يقوم بعض الأشخاص بمراقبتك ويخبرونك لاحقاً كيف كان أداؤك في التقرب وكيفية تحسينه. ثم أعد تمثيل الدور لترى التحسن في أدائك.

إن هذا النوع من التمثيل قد يكون مفيداً جداً لأنه إرشادي وهو يظهر لك جودة أدائك، وكيفية تحسينه. أيضاً، ومن خلال لعب دور من يتقرب، والذي قد تقلق في البداية من القيام به، سوف تعتاد عليه، تفقد ارتباكك، ومع التكرار تصبح أقل قلقاً. إن التمثيل يظهر لك أنك تستطيع القيام بتقرب "مخيف"، وأنه لن يحدث شيء رهيب إن قمت به، وأنك تستطيع تقبل نفسك كشخص يمكن أن يخطئ ويمكن بأية حال أن يقوم دائماً بالتقرب بشكل جيد. لذا، مثل إضعاف الإحساس في الكائن الحي، هذا النوع من التمثيل قد يؤدي إلى تغيرات فلسفية وقد يساعدك بشكل ملحوظ على تخفيف مشاعرك المضطربة - كما يسمح لك باكتساب مهارات بالتقرب.

في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، يوجد نوع معين من التمثيل العقلاني، وهو التغيير بالنوعين اللذين ذكرتهما. يمكننا استعمال التمثيل التعبيري المسرحي ونتيح لك بان تمثل الخلافات مع أشخاص مقربين لك وبذلك تتمكن من إظهار مشاعرك العميقة - مثل العدائية. عندها ننصحك بالبحث عن اعتقاداتك السيئة - الضروريات، الواجبات،

والإلزاميات - التي تحدث من خلالها هذه المشاعر وتعمل على تغييرها.

أو يمكنك، في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، العمل على تمثيل دور مخيف - مثل مقابلة عمل - مع شريك تختاره يلعب دور الطرف الآخر. لا يقوم المشاهدون بانتقاد تمثيلك فقط وإظهار لك ما الذي يجب تحسينه - مما يرفع من مهارتك - بل يراقبون إن كنت ستجزع أو تحبط أو تصاب بالحزن الشديد في خلال ذلك. وفي هذه الحالة، سوف يوقفون تمثيلك مؤقتاً ويسألونك، "ما الذي تقوله لنفسك الآن لتجعل نفسك مذعوراً أو محبطاً؟" سوف يساعدونك على معرفة اعتقاداتك اللاعقلانية، والاعتراف بها كلياً، ومناقشتها. يساعدك ذلك على رؤية أنك تزعج نفسك عندما تكون في وضع حي، واكتشاف ما الذي تقوله لتتسبب بهذا الانزعاج، ومن ثم العمل على تغيير اعتقاداتك اللاعقلانية.

بعد انقطاع تمثيل الدور لوقت قصير وتصبح على اتصال بانزعاجك وقد قمت بالعمل على تخفيفه، يمكن استكمال التمثيل مع أوجه تدريب المهارات المهمة الخاصة به.

يمكنك القيام بهذا الشكل العقلاني من التمثيل مع رفيق أو صديق - من الأفضل مع بعض المشاهدين - ويمكنك استعماله لإخراج مشاعرك التي تزعجك وتستخدم مناقشة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للتعامل معها. إن هذه التقنية الانفعالية العاطفية سوف تكشف عندها مشاعرك السيئة، ولكن أيضاً سوف تلغي الفلسفات خلفها، كما ستظهر لك كيف تغير هذه الفلسفات إلى أفكار أقل إزعاجاً.

وبشكل مماثل، يمكنك القيام بأنواع أخرى من الأدوار المزعجة لك - مثل الارتجاليات أو التمثيل بمسرحية مع أناس آخرين - للمساعدة على إخراج المشاعر التي تعرف القليل عن وجودها. عندما تكتشف هذه المشاعر المرعبة والمحبطة، يمكنك قطع تمثيلك والتعامل معها عقلانياً، كما ذكر في المقطعين السابقين، أو يمكنك مراجعتها في وقت قريب وحدك أو مع الغير. في كلتا الحالتين، حاول العثور على تصريحاتك الشخصية خلف هذه المشاعر من الذعر أو الإحباط التي ظهرت أثناء التمثيل وتعامل مع اعتقاداتك اللاعقلانية التي أدت إليها.

استعمال الفكاهة لمقاطعة ومناقشة الإزعاج

عندما يزعج الناس أنفسهم، يفقدون عادة حس الفكاهة لديهم ويأخذون الأمور بجدية - بجدية مبالغ بها. من الطبيعي أنك تريد التعامل بشكل ملائم مع مشاكلك التي تنشأ من علاقاتك الاجتماعية، عملك، وحتى استجمامك. ولكن عندما تأخذ هذه الأمور بجدية كبيرة، وتبالغ بالعواقب الضارة - دون ذكر الترجيح - الناتجة عن فشلك في أي مشروع مهم، فإنك تميل إلى إزعاج نفسك. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما لا ترى السبيل للخروج من هذه الحالة. إنك متورط بالشعور بالكارثة والأمر الرهيب التي سببته لنفسك، عالق في الترسبات القذرة، ويمكنك بصعوبة معرفة كيفية الخروج.

على العكس تماماً، فإن أخذ الأمور بتروٍّ وسهولة عندما تكون متورطاً في المشاكل لا يحلها كلياً - في الواقع، قد يعيقك ذلك من حلها - ولكن لذلك حسنات كبيرة. على سبيل المثال، رؤية الأشياء، حتى الصعوبات، بحس من الفكاهة:

- يمنعك من إحباط نفسك.
- يتحداك لإيجاد البدائل عوضاً عن النتائج المروعة.
- يحد من ميولك لرؤية الأشياء فقط سوداء أو بيضاء.
- يضيف روح المرح إلى حياتك.
- يساعدك على الضحك على تصرفك وتصرف الآخرين بدلاً من رؤية الجانب المظلم فقط.
- يحطم تكلفك وتكلف غيرك.
- يظهر لك أنه لديك بعض السيطرة الحقيقية على مشاعرك.
- يقاطع بشكل مفاجئ بعض أساليك السيئة.
- يجعلك تبني علاقات مع الناس بشكل أفضل، لا سيما الصعبة منها.
- يظهر لك أن نقاط ضعف الناس هي عامة.

يمكنك، من جهة أخرى، يمكنك الوصول إلى الفكاهة من خلال إجبار نفسك على

المزاح وعدم إعطاء الانتباه الكافي لحل مشاكلك العملية والفلسفية.

استعملت دائماً قدراً جيداً من الفكاهة في جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، خصوصاً في العلاج الجماعي، حيث ركزت على بعض الأشياء من خلال الإدلاء ببعض الملاحظات المرحة عن بعض المشاكل "السخيفة" التي يبتكرها الناس لأنفسهم. لقد وجدت أن النتائج جيدة، وبأن العديد من المرضى بدأوا يرون نقاط ضعفهم من وجهة نظر أقل روعة.

في العام 1976، طلب مني زميلي روبرت أ. هارير أن أظهر في ندوة عن الفكاهة في مؤتمر للجمعية النفسية الأميركية في واشنطن، حيث قدمت أطروحة عن استعمال الفكاهة في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. لسنوات عدة كانت إحدى هواياتي أن آخذ الأغاني الشعبية، لا سيما التافهة منها، وأعيد صياغتها إلى أغانٍ تهجو ميل الناس لأخذهم الأمور بجدية. واحسرتاه، عندما استعديت للغناء قليلاً، أصدر مرافقي الموسيقي - مسجل كاسيت - صوتاً رهيباً ومن ثم توقف فجأة! على البديهة، قررت أن أغني a capella، فعلت ذلك، ولاقيت تصفيقاً شديداً - ربما لأن أحداً لم يغنِّ في مؤتمر للجمعية سابقاً - وجزئياً لأنه لدي الشجاعة لأغني، مع صوت جهير رهيب، من دون مرافقة (أو الدور المصاحب).

لاقت أغاني ترحيباً - لأن أو بالرغم من غنائي - إذ وجدت منها في كل متجر دخلته بعد ذلك. بالإضافة إلى ذلك، قمنا بطبع ورقة تتضمن العديد من هذه الأغاني ومررناها على كافة مرضانا كي يتمكنوا من غناء أغنية مضادة للذعر عندما يسببون لأنفسهم القلق، أغنية مضادة للإحباط عندما يحبطون أنفسهم، وهكذا. حصلنا على نتائج ممتازة مع هذه الأغاني الفكاهية، وأخبرني العديد من المرضى أنه عندما يفشل الجميع، فإن غناء هذه الأغاني يخرجهم أحياناً من يأسهم. هذه بعض الأغاني الفكاهية العقلانية التي يمكن أن تجربها بنفسك عندما يكون مزاجك متعكراً.

أولاً، حاول أن تردد هذه الأغاني عندما تكون بحاجة ماسة إلى الحب والموافقة وعندما تكون يائساً:

♪ أحبني، أحبني، أنا فقط!

أحبني، أحبني، فقط أنا
أو سوف أموت بدونك!
آه، اهبني حبك
حتى لا أشك بك!
أحبني، أحبني كلياً - حاول حقاً، حقاً عزيزي
وإن طلبت الحب أيضاً
سوف أكرهك حتى أموت، عزيزي!

أحبني، أحبني كل الوقت
بشكل شامل وكلي
أصبحت حياتي إلى قذارة تافهة
إلا عندما تحبني وحدي
أحبني بعطف شديد
بدون لو أو لكن، عزيزي
وإن أحببتني بطريقة ما أقل
سوف أكره شجاعتك السافلة، عزيزي!

♪ أنت لي وأنا لك

صورتك على ركبتي
فقط أنت لي، وأنا لك
وعندها سوف ترى

كم أنا سعيدة
بالرغم من أنك تتوسلني
لن تصل إلي أبداً
لأني أتهرب من الواقع
مثل أي خفي حقيقي
وأرتبط بنفسي
بلغط عظيم، عزيزي!
إن تجرأت على الاهتمام
سوف يذوي اهتمامي قريباً
لأني لا أستطيع الاقتران بك وأجعل من شراكتنا عادلة
إن أردت عائلة
سوف نتفق كلانا على أن أكون طفلك
عندها سوف ترى كم سأكون سعيدة

إن واجهت صعوبة في تحمل الغضب واعتقدت بغباء أنك بحاجة دائماً للأشياء التي تريدها حقاً، جرب هذه الأغاني:

♪ *انتحب، انتحب، انتحب!*
لا يمكنني أن أحقق كافة أمنياتي -
انتحب، انتحب، انتحب!
لا يمكنني التخلص من كافة غضبي
انتحب، انتحب، انتحب!
تدين لي الحياة حقاً بالأشياء التي تنقصني
القدر يجب أن يمنحني النعمة الأبدية
ولأنه يجب أن أرضى بأقل من ذلك
انتحب، انتحب، انتحب!

♪ *الانفصال الجميل*

الانفصال الجميل، لماذا علينا أن ننفصل
عندما تشاركنا حياتنا كلها منذ البداية؟
إننا معتادون على أخذ درس واحد
أوه، أي جريمة ستكون إن انفصلنا
الانفصال الجميل، لا تذهب
من سيصادقني إن ذهبت أنت؟
بالرغم من أنك تجعلني أبدو كالأخرق
إن العيش بدونك سوف يأخذ الكثير من العمل!
إن العيش بدونك سوف يأخذ الكثير من العمل!

إن رفضت التخلي عن الكمالية - وربما عن القليل من النرجسية وأخذت الأمور بجدية كبيرة - يمكنك تجربة هذه الأغاني:

♪ *العقلانية الكاملة*

البعض يعتقد أن لدى العالم اتجاهاً صحيحاً
وأنا كذلك - وأنا كذلك
البعض يعتقد أنه مع بعض عدم الكمال
لا يمكنهم الاستمرار - كذلك أنا!
بالنسبة لي، علي أن أثبت أني سوبرمان
وأفضل من الناس!
وأن أثبت أنه لدي فطنة عجائبية
وأني دائماً أصنف بين العظام
العقلانية الكاملة، الكاملة
هي بالطبع الشيء الوحيد لي
كيف أستطيع التفكير أني موجود

إن علي أن أخطئ؟
العقلانية يجب أن تكون شيئاً مثاليّاً بالنسبة لي

إن شعرت بالغضب تجاه أشخاص لا تتحملهم، حاول هذه الأغاني:

♪ *المجد، المجد هللويا*

رأت عيناي مجد العلاقات التي تتوهج
ومن ثم أتلعثم بجانب الطريق عندما يأتي الحب
ويذهب!
سمعت عن الرومانسيات العظيمة حيث لا يوجد هدوء
ولكني شكوكي!
المجد المجد هللويا
الناس يحبونك حتى يلومونك!
إن قللت مما سيفعلونه بك
عندها لا تتوقع أنهم لن يفعلوا ذلك!
المجد المجد هللويا
الناس يفرحونك - ثم يسخرون منك
إن خففت كيف يلوونك!
عندها لا تتوقع أن لا يفعلوا ذلك!

إن كنت غالباً تسبب لنفسك الاضطراب، جرّب هذه الأغاني المضادة للاضطراب:

♪ *أنا فقط مفرط الاضطراب*

أوه، أنا فقط مفرط الاضطراب
والاضطراب مفرط تجاهي
نحن زوج ملائم لنجعل الحياة شنيعة
ومليئة بالاضطراب!

وأمشط كرب القلق

وأبحث عن ضماناته!

أوه، أنا فقط مفرط القلق

والقلق مفرط تجاهي

غير معتدل أبداً

معظمه يضللني!

عندما تحبط نفسك وتريد أن تقاطع هذا الإحباط بشكل مرح، يمكنك أن تجرب هذه الأغنية:

♪ *أنا محبط، أنا محبط*

عندما لا تسير الأمور جيداً

أصاب بالإحباط، بالإحباط!

عندما أبتلي بكفاح مع قطعة دجاج

أشعر بمزيد من الإحباط!

عندما لا يقدّر أن تكون الحياة مكرسة لي

لا يمكنني تحملها أبداً!

عندما لا تسير الأمور جيداً

أصيح، أصيح، أصيح فقط!

إن كنت توجب نفسك وتريد التدخل بتفكيرك بالضروريات، الواجبات، والإلزاميات، جرّب هذه الأغنية المضادة للوجوب.

♪ *أحب الوجوب*

بعض الناس يحبون الحالة السعيدة

ويكافحون للابتهاج

بعض الناس يحبون ممارسة العادة السرية

لكن أنا أحب الوجوب!
الوجوب يبقي الأمر جيداً!
الوجوب من الطراز الأول!
تذكر الواجبات، يوب، يوب، يوب!
ومع الواجبات، أبقى في المتناول!

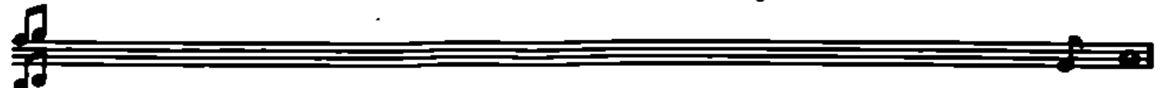
نعم، أعرف أني أستطيع الابتكار
اكتفاء أعظم
لكني أفضل أن أوجب نفسي
وأبقي عقلي يعمل!
الوجوب يبقي الأمور جيدة!
دع رسالتك تكون جيدة!
تذكر الواجبات، يوب، يوب، يوب!
فالواجب يؤدي إلى القذارة!

إن ابتكرت أعراضاً ثانوية من الانزعاج، وأصبحت تميل إلى الحزن حول ذعرك، إحباطك، أنفسهم غضبك، جرّب الأغنية الفكاهية العقلانية التالية:

♪ *أتمنى لو لم أكن مجنوناً*

أوه، أتمنى لو أني غير مجنون
رقيق وناعم مثل الجلد الأصلي!
أوه، كم هو عظيم أن تكون رزين بالفطرة!
لكني أخشى أن يكون مصيري
أن أكون ضالاً
أوه، كم من المحزن أن تكون غاضباً مثل أبي وأمي!

أوه، أتمنى لو لم أكن مجنوناً! هوراي! هوراي!
أتمنى لو كان عقلي أقل ضعفاً
أن أكون من النوع الغامض!
أوافق، كما ترون، أن أكون أقل جنوناً
ولكن أسفاه أنا غبي!



هذه بعض الأغاني الفكاهية العقلانية التي يمكنك استعمالها لمجابهة، مناقشة، ومقاطعة اضطراباتك. إن استمريت باستعمالها، سوف ترى عملياً أن كافة أنواع القلق الخطيرة تتضمن الاعتقادات المزعجة، ويمكنك رؤية أنها تدميرية ولاعقلانية. يمكنك عندها استبدال اعتقاداتك اللاعقلانية بأمور مدركة تفضلها وتساعد نفسك إلى حد بعيد - أحياناً في وقت قصير.

يوجد تقنيات أخرى متعددة يمكنك استعمالها لإضافة بعض المرح على حياتك ولتبديد تفكيرك اللاعقلاني الخطير. دعني أعرفك ببعض منها:

السخرية. دع نفسك ترى كم من السخرية أن تحتاج إلى موافقة الآخرين على حاجاتك ومتعتك الخاصة. قد تصر على أنك لا تستطيع تغيير مشاعرك أو تصرفاتك - وفي الوقت نفسه تطلب أن يغير الآخرون مشاعرهم وتصرفاتهم. إنك تتجنب - أو ربما تهاب - الأعمال غير المؤذية مثل التكلم في العلن أو محاولة القيام برياضة جديدة وترفض القيام بالشيء الوحيد الذي يجعلك ماهراً في هذا الأداء: التمرين. إنك لا تدع نفسك تستمتع بلعبة ما، مثل التنس، من خلال الإصرار بشدة أنه عليك أن تربح. سوف تخسر الحياة الوحيدة التي سوف تحصل عليها من خلال القيام بالأشياء الآمنة والكسولة. تسمي نفسك أخرقَ للتصرف بشكل سيئ.

رؤية المفارقات المضحكة. دع نفسك ترى أنه من الجيد أن يرفضك الأشخاص الذين تفضلهم - لأنك عندها تستطيع التعرف على الأشخاص الذين يكرهونك والتخلص

منهم سريعاً. اعرف أن احترام نفسك هو مرض عظيم، وليس شيئاً ثميناً، لأن ذلك يعني أنه تحترم نفسك فقط عندما تقوم بعمل جيد أو عندما يقدرك الآخرون، ومن ثم ترعب نفسك لأنك قد لا تقوم بعمل جيد أو أن أحداً لن يقدرك في المرة المقبلة. وافق على قاعدة أوسكار وايلد: "كل شيء يستحق أن نقوم به يستحق أن نقوم به أيضاً بشكل سيئ". وما الذي سيحدث إن أقنعت نفسك "إن الطريقة الأفضل لجعل الناس يحبونني هي أن ندعهم يرون كم هم حقيرون".

خفف اعتقاداتك اللاعقلانية إلى حماقة. أقنع نفسك أنك يجب أن تكون كاملاً بشكل مطلق، وإلا فأنت غبي كامل. قل لنفسك: "بالطبع لا يوجد أحد آخر في العالم كله بماطل، لذا عليّ أن أقتل نفسي" أظهر لنفسك: "في المرة المقبلة التي يتم اعتقالي في زحمة السير وأبدأ بالصراخ، عليّ أن أرتكب الهاراكيري". قل لنفسك: "والآن بعد أن خسرت علاقتي حب، سوف يتم رفضي دائماً وعليّ عندها أن أكون رجل دين".

لغة التلاعب بالألفاظ وإثارة العواطف. "الوجوب هي إهانة النفس". "الواجب يؤدي إلى القذارة". "عليّ أن أفعل ما يقوله أهلي، لأن الدم لا يصبح ماء". نهجئ الحياة ق ت ا ل لي ولغيري.

السخرية بالذات الفكاهي. "كم أنا مسكين. كم أنا مسكين! أحصل فقط على أ في درسي بينما يجب أن أحصل على أ+". "لا أستطيع أن أتحمل اللعب بشكل معقول بالتنس. كان عليّ أن لا أخطئ أبداً!".

مناقشة الوجوب المتطرفة. "عليّ أن أتصرف بشكل مثالي كي يقبلني الناس جميعاً لأن الجميع يتصرف بشكل جميل وهم محبوبون ويوافق عليهم لذلك". "سوف يكرهني الجميع لفشلي، ما عدا هؤلاء الذين يعتبرونني أكثر بلاهة منهم".

إيقاف لا أستطيع تحمل ذلك المتطرفة. "لا أستطيع تحمل عدم حصولي على ما أريد كل الوقت لأن أهلي اهتموا بي عندما كنت في الثانية من عمري، لذا فإن الجميع عليهم أن يسهلوا الأمور لي الآن!".

مناقشة جعل الأمور رهيبة. "من الرهيب أن لا يعاملني الناس بلطافة ولا يهتمون بي

لأني ركضت حول العالم وعلى الجميع أن يعرف ويعاملني وفقاً لذلك". "من الفظيع أن تعامل بظلم لأنه لا يوجد أحد في العالم يعامل هكذا - فقط شخصاً وضيعاً مثلي".

إيقاف القذارة المتطرفة. "أنا حقاً قذر لأنه كان عليّ أن أحصل على معدل حاصل الذكاء 200 وحصلت على 199!" أنا شخص بشع جداً لأنه لدي شامة على فخذي يمكن رؤيتها بميكروسكوب قوي في وضح النهار".

بالإضافة إلى ذلك، يمكنك اختراع واستعمال تصريحات مكتوبة عقلانية فكاهية، مثل "الناس موهوبون بمعاملتي كمسكين. حازم!" "لدي الحق الكامل بأن أكون مخطئاً، وسوف أستمر بممارسة هذا الحق". "كيف يمكن للناس معاملتي بشكل دنيء وظالم بسهولة!".

تفاؤل واقعي وتشجيع ذاتي

أجرى مارتن سيليغمان وزملاؤه العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفئران والرجال المتشائمين والذين يتكهنون باستمرار أنهم لن يحصلوا على ما يريدون فعلاً، تكون حياتهم أكثر تعاسة من المتفائلين، الذين ينظرون إلى المستقبل بتفاؤل حتى عندما يكون الحاضر كالحاً. الجرذان والناس الذين يتعرضون باستمرار لتجارب مزعجة يعانون من البأس المكتسب. إنهم يتكهنون أن وضعهم ميؤوس منه وهم غالباً يصبحون - أو يجعلون أنفسهم - محبطين.

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن السلوك المتفائل يساعد الناس على الإنتاج، النجاح في آخر الأمر في المهمات الصعبة، النظر إلى المستقبل بتفاؤل، والعيش حياة صحية وسعيدة. يمكن للتفاؤل، لا سيما إن كان مفرطاً، أن يكون سيئاً. إن التفكير بتفاؤل مفرط بالحاضر والمستقبل يجعلك تعيش حالة من خيبة الأمل عندما لا تتحقق الأمور التي توقعت تحققها. ما لم تكن متفائلاً بشكل صارم - وهو أمر صعب - قد تصاب بصدمة عند يكون حظك سيئاً، فتشعر بأن الأشياء السيئة سوف تحدث معك دائماً وتنتهي أخيراً بحالة التشاؤم.

ما العمل؟ كن متفائلاً بشكل واقعي وشجع نفسك. اعرف بعض المبادئ الأساسية عن الكائن الحي:

✦ لديك قدرة عظيمة على التعلم والتغيير

✦ الأمور والأوضاع السيئة سوف تنجلي

✦ أنت قادر على السيطرة على قدرك الانفعالي؛ يمكنك الشعور بالمشاعر السلبية الصحية بدلاً من المشاعر السلبية غير الصحية في المحن.

✦ العمل والتدريب سوف يوصلانك إلى مكان ما معظم الوقت، بالرغم من عوائقهما وقيودهما.

✦ يمكنك أن تخطط للترفيه عن نفسك على المدى القريب والبعيد عندما تكون الأمور الحالية صعبة.

إن أبقيت هذه الأمور في رأسك، قد تكون غالباً حياتك صعبة ولكن ليس يائسة. يمكنك الاستعانة بالتشجيع من الغير - إن لم يكن بالطبع مفرط التفاؤل - لكن يمكنك دائماً الاعتماد على نفسك بالتشجيع. لا. لا يوجد فطيرة في السماء. لا. لن تأتي الساحرة من السماء وتساعدك. لا. على الأرجح لن تربح اليانصيب. لكن يمكنك أن تنظر إلى مستقبلك بتفاؤل واقعي، بالرغم من المحن التي تواجهها حالياً. اعلم أنه يمكنك دائماً أن تغير الأوضاع الصعبة إلى أوضاع جيدة. كما نقول في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، ادفع مؤخرتك!

لماذا لا تحاول التفاؤل المفرط وتتكهن دائماً أن مستقبلك سوف يكون مزهراً؟ المتفائلون غير الواقعيين، كما أظهرت بعض الدراسات، هم أسعد من المتشائمين. لأنهم متأكدون أنهم يستطيعون تغيير الأمور إلى الأفضل، وهم غالباً يفعلون ذلك. عندما لا يستطيعون تغيير الأمور إلى الأفضل، فإنهم يبقون مقتنعين لا واقعياً أنهم يستطيعون - لذا فإنهم يعانون بسعادة! لما لا، لذلك، آمن بجرأة بالعناية الإلهية حتى وإن كانت الفرص ضئيلة؟

هذا جيد، إن كنت تستطيع القيام بذلك فعلاً. ولكن، كما أشرنا سابقاً، الأحداث الكئيبة سوف تحدث لا محال وسوف تتعرض لخيبات أمل مقنطة. سوف تمر بأوقات صعبة "لمعرفتك" أنك سوف تربح اليانصيب بعد شرائك آلاف البطاقات ولم تفعل. سوف تنتظر حدوث الأمور الجيدة وعلى الأرجح سوف لن تبذل جهداً كافياً لحدوثها. عندما تستمر الأحداث السيئة، بالرغم من تفاؤلك، قد تأخذ الأمر بجدية وترى أنها أسوأ مما هي عليه فعلاً. يمكنك أن تصرف الأشخاص الواقعيين الذين تفوقهم تفاؤلاً.

لسوء الحظ، التفاؤل غير الواقعي ينفع - في حالات قليلة. بعض الناس، بالرغم من المشاحنات الثابتة، يجرون بسرعة وينجزون أكثر أو يبقون سعداء دون الحصول على كثير مما يريدون. لكنك على الأرجح لست كذلك وعليك العمل بجهد أكبر للتوصل لذلك والحفاظ على تفاؤلك غير الواقعي. لذلك، الواقعي عادة أسلم وأفضل.

مع الواقعية، سوف ترى أنه يمكنك تحسين الأشياء - ولكن ليس عليك ذلك. يمكنك أن تفعل أفضل مما تفعله، بالرغم من وجود بعض القيود. يمكنك أن ترى واقعاً كالحاً - وتقبله بالرغم من ذلك وتستمتع بشكل ملحوظ. قد لا تكون مرحاً وسعيداً بشكل لا واقعي في وجه المحنة - ولكن تقريباً بالتأكيد تستطيع أن تكون غير بائس وتجد بعض المتعة. قد تفتقد بعض الفطير في أعالي السماء - ولكنك أيضاً سوف تدرك مقدماً معظم المنخفضات الحقيقية. سوف تركز على أن تكون أسعد ما يمكنك عندما تحدث الأمور السيئة ويمكنك غالباً تغييرها نحو الأفضل. يمكنك أن تكون تقريباً متأكداً، مع سلوك واقعي، أنك سوف تدير حياتك بنفسك. بينما مع سلوك متفائل بإفراط، يمكنك التأكد أن الأمور ستكون جيدة - ولكن على الأرجح سوف تشك دائماً، تحت ذلك، أنها قد لا تكون كذلك وبذلك تحدث لنفسك قلقاً ضمنياً. التفاؤل الواقعي هو مثل التصرف الآمن من خلال التخلص من الحياة أو التأمين على النار. ذلك أمر صعب، لكن يمكنك دائماً تقريباً أن تنجزه.

دعنا إذاً أن لا نقلل من قيمة التفاؤل اللاواقعي. فقد ينجح معك بالرغم من آلام الحياة والحظوظ السيئة. لكن إن لم تكن مائلاً إليه - مثل معظم البشر - سوف يكون صفة

موروثة، وسوف يأخذ وقتاً وجهداً كبيراً للحفاظ عليه. يفترض العلاج السلوكي العاطفي العقلاني أنه بما أن التفاؤل الواقعي يوافق مع ما نسميه بالواقع - ما يجري في العالم - فإنه عادة أسهل وأفضل تحقيقه من التفاؤل اللاواقعي. لذا فإنه لديك الخيار، وأن تتعرف على مبادئ الكائن البشري المذكورة أعلاه، يمكنك أخذ هذا الخيار وعلى الأرجح تحقيقه والاستفادة منه.

السعي وراء المرح والمتعة

إن السعي وراء المرح والمتعة - والتركيز حقاً على إيجادها وتجربتها - هو بالطبع أحد أفضل الأشياء التي يمكنك فعلها لتلهي نفسك عن الآلام والتركيز على مكاسب الحياة. حقيقة، المرح قد لا يدوم، قد يشبعك تدريجياً ويجعلك تضجر، ويلهيك عن حل المشاكل الحقيقية، يتدخل باهتماماتك المتعة الأساسية وتحصل على عيوب أخرى. ولكن يا له من انشغال سابق عظيم.

بالرغم من أن السعي وراء المرح والمتعة يؤمن دائماً الراحة المؤقتة فقط من الإحباط والقلق، قد يساعدك على تغيير فلسفتك وأهدافك - وذلك سوف يدوم. يظهر د.ل. بيترز، مستشار، كيف يساعد السعي وراء المرح، مثل منع أو معالجة نفسك من التسبب بالاضطراب لنفسك، على إبقائك نشيطاً، تقديم الفرص للاكتشاف والتعلم، تعزيز مشاعر الانتماء والارتباط، إعطاء البصيرة لما يجب أن تفعله، المساعدة على النظر إلى الأمام متجنباً المشاكل الخطيرة، والإرشاد إلى الأشياء الجديدة. السعي وراء المرح يمكن أن يشجع ويعزز مساعدة الذات.

تمثيل الكرسي المتعدد

كان كل من ج.ل. مورينو وفريتز بيرلز رائدين في استعمال التمثيل لاستكشاف ولعب دور الأجزاء المختلفة من شخصية الناس. كما هيأه كيفن إيفيريت فيتزموريس في الكرسي الثلاثي في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وكما قمت بتعديله في عمل الكرسي الرباعي في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، يمكنك اختيار أربعة كراسي: كرسي رقم 1 لتمثيل اعتقاداتك العقلانية؛ كرسي رقم 2 لتمثيل اعتقاداتك اللاعقلانية؛

كرسـي رقـم 3 لتمثيـل مناقشـتك مـع اعتقاداتـك اللاعقلانيـة ؛ وكرسـي رقـم 4 لتمثيـل العواقب السيئة، مثل القلق، إحباط الذات، التجنب والتصرف بشكل إلزامي.

يمكنك استعمال متغيرات عديدة في لعبة التمثيل هذه. على سبيل المثال، يمكنك الجلوس أولاً في الكرسي 4 والتكلم عن مشاعرك وأعمالك السيئة. مثل: "أنا أقلق دائماً من المنافسة في الرياضة". يمكنك عندها الجلوس في الكرسي 1 وتمثيل اعتقاداتك العقلانية، مثل: "أفضل حقاً المنافسة بنجاح وأكره الفشل في الرياضة". ثم يمكنك الجلوس في الكرسي 2 وتمثل اعتقاداتك اللاعقلانية، مثل: "يجب أن يكون أدائي جيداً في كل مباراة وإلا فإنني فاشل ولاعب سيئ". ثم، يمكنك الجلوس على الكرسي رقم 3 ومناقشة اعتقاداتك اللاعقلانية بقوة. مثلاً: "من الرائع أن أؤدي جيداً في الرياضة ولكن لِمَ يتوجب عليّ ذلك؟ كيف أصبح فاشلاً تماماً عندما يكون أدائي رديئاً؟" عندئذٍ، إنْ أردت، تستطيع استخدام الكرسي رقم 1 مجدداً لإعادة تمثيل اعتقاداتك العقلانية أو اختلاق فلسفة فعالة جيدة (ف): "لا بأس في الفشل في الرياضة التي أتمتع بها ولكنه غير ضروري أبداً لتقبل ذاتي!".

وجدنا أنا وكيفن أنه كلما انتقلت من كرسي إلى آخر، كلما حلّ التفضيل القوي محلّ الوجوب المدمر للذات.

تقدم الاستراتيجيات الانفعالية والمثيرة للعواطف التي تطرقنا إليها في هذا الفصل طرقاً قوية لمساعدتك على مناقشة اعتقاداتك اللاعقلانية واستبدالها بالاعتقادات العقلانية. وبالترافق مع طرق التفكير والتفلسف المذكورة في الفصول 7، 8 و9، يجب أن تشق لك الطريق نحو حياة عاطفية أكثر أماناً.

في الفصلين التاليين، سأعالج المزيد من الوسائل للتحسن: الطرق النشاطية والسلوكية والطرق الواقعية والمنطقية والعملية. هل أنت مستعد لذلك؟

11

التحسن V:
المناهج النشاطية والسلوكية

إنّ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني معروف بطرقه النشاطية - السلوكية. لقد أدخلتها إلى العلاج قبل ابتكاري للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني لأنني اختبرتها على نفسي في سن التاسعة عشرة قبل أن أكون مهتماً بأن أصبح معالجاً. بدأت بترهيب نفسي في طفولتي المبكرة واستمريت في إخافة نفسي خلال مراهقتي.

أولاً، كنت أخشى التكلم علناً وتجنبت ذلك بفطنة. كنت متكلماً جيداً بصورة شخصية وفي النهاية استطعت التكلّم أمام الصف عندما كان يدعوني الأستاذ لذلك. ولكن بالطبع ليس أمام جمهور كبير!

في السن التاسعة عشرة، كنت القائد اليافع لمجموعة سياسية وكان من المفترض أن أتحدث باسمها بصرامة. ليس أنا! كنت أتحدث فقط أمام مجموعة صغيرة من الأصدقاء الذين كنت أعرف أنني أستطيع الوثوق بهم.

وبما أنني كنت مصمماً على الحفاظ على منصبي كقائد، قرأت الكثير حول علم النفس والفلسفة لأتخطى خوفي الفظيع. لم ينفعني فرويد ولا يونغ. ساعدني إدلر أيديولوجياً ولكن لم يكن لديه طرقاً سلوكية جيدة. من أين كنت لأحصل على المساعدة؟

إدخال...إزالة الحساسية الواقعية

لحسن الحظ، ألهمني جون ب. واتسون، المؤيد الأول لنظرية السلوكية. في العام 1918، بدأ ومساعدوه باستخدام طريقة إزالة الحساسية الواقعية لمساعدة الأولاد الصغار على التغلب على خوفهم من الفئران والأرانب وغيرها من الحيوانات الأليفة. وفي غضون عشرين دقيقة من وضع الحيوان المخيف عند طرف طاولة وتقريبه تدريجياً، تخلصوا من قلق معظم الأولاد وجعلوهم يتخذون من الحيوان حيواناً مدللاً. هذا جميل. فقلت في قرارة نفسي: "إنْ كان الأمر جيداً بما يكفي للصغار فسيكون جيداً بما يكفي لي! سأجازف!".

بكثير من الانزعاج، أرغمت نفسي على التكلم علناً أمام مجموعتي السياسية مرة أو مرتين أسبوعياً. في الواقع، ألقيت كلمات عند بعض زوايا الشارع! وكما توقعت نوعاً ما من قراءاتي، ألفتُ التكلم علناً واعتدت عليها وارتحت لها وفي النهاية تمتعت بها بعد اختبارها ست أو سبع مرات. ما رأيكم؟ أجريت تغييراً جذرياً وتخطيت رهاب التكلم علناً والآن لا تستطيعون إبعادي عن المنصة! وتفاجأت لاكتشافي بأنني أتمتع بموهبة التكلم علناً.

وتطرقت إلى رهابي الأساسي الثاني وهو خوفي من الاقتراب وبدء حديث مع الفتيات والنساء اللواتي كنت أهتم لأمرهن (واللواتي كنت أحياناً متيماً بهن إلى حدّ الجنون!) ليس أنا! غالباً ما كنت أغازلهن عن بُعد ولكن كنت دائماً أتجنب التحدث إليهن!

لذا، من خلال اختبارات جون واتسون ونجاحي الخاص في التكلم علناً، منحت نفسي في سن التاسعة عشرة مهمة رائعة. كنت أذهب إلى حدائق البرونكس النباتية كل يوم من شهر آب عندما كنت في إجازة صيفية وكلما رأيت امرأة مناسبة جالسة وحدها على مقعد، كنت أجلس بقربها على المقعد ذاته (وليس في حضنها!) وأمنح نفسي دقيقة واحدة للتكلم معها (لا أكثر!) وهو أمر لم أفعله قط في حياتي. "إنْ متّ، أكون قد متّ. لا ضير من الدقيقة!".

وجدت 130 امرأة جالسات وحدهن على مقاعد الحديقة العامة في ذلك الشهر وجلست بقربهن جميعاً. لا جدال مع نفسي! ونهضت فوراً من بينهن ثلاثون وانطلقن بعيداً. ولكن بقي هناك عينة مؤلفة من حوالى مئة امرأة وهو عدد جيد لإجراء بحوث.

إذاً، لقد فعلتها! حقاً! تحدثت مع جميع النساء اللواتي جلست بالقرب منهن للمرة الأولى بجداً. عمّ تحدثنا؟ أي شيء. عن الطيور والنحل والأزهار والأشجار والطقس والكتاب الذي كنّ يقرأنه. نعم، تحدثنا عن أي شيء. وكان هدفي بالطبع مواعدتهن جميعاً وممارسة الحب معهن وربما الزواج من بعضهن. واحسرتاه! لو عرف السلوكي الشهير ب.ف. سكينر الذي كان يعلّم علم النفس في جامعة إنديانا، عن مشروعي، لظنّ بأنه قُضي عليّ. من بين المئة امرأة اللواتي تحدثت إليهن وحاولت مواعدتهن، ضربت موعداً مع امرأة واحدة فقط ولم تظهر قط! قبلتني بلهفة في الحديقة العامة وأعطتني موعداً تلك الليلة واختفت نهائياً من حياتي. لم أدرِ قط ما حصل لها بما أنني نسيت بحماقة أخذ رقم هاتفها فكان درساً لي في المستقبل!

لا جدوى. صفر. ذهبت كل جهودي هباءً، ما عدا خوفي من الاقتراب من النساء. وكما في حالة خوفي من التكلم علناً، تجاوزت تماماً هذا الرهاب ولم أواجه أي مشكلة في الاقتراب منهن بعد ذلك وفي المئة الثانية من محاولاتي التي اختبرتها في الحديقة العامة خلال الشهرين التاليين، واعدت العديد من النساء.

كان ذلك درساً عظيماً في تحسين الذات. وجدت أن العرض أو إزالة الحساسية الواقعية ناجحة جداً. لذا، في السنوات العديدة الأولى التي مارست فيها العلاج النفسي، تجاهلت إلى حدّ كبير التدريب الذي تلقيته في الجامعة في علاج كارل رودجرز المركز على الفرد واستخدمت طريقة إزالة الحساسية الواقعية مع مرضاي وخاصة مع هؤلاء الذين كانوا يشعرون بالرهاب. للأسف خففت من استخدام هذا النوع من العلاج السلوكي عام 1947 وخلال السنوات الست التالية، مارست التحليل النفسي إلى أن توقفت عن ذلك عام 1953.

عندما بدأت بالاستعانة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني في كانون الثاني 1955، عدت إلى استخدام طريقة العرض وغيرها من طرق العلاج السلوكي الموجهة

نشاطياً وأدّت إلى نتائج رائعة. إذاً، يفيد العلاج السلوكي العاطفي العقلاني من العلاج السلوكي على الصعيد العملي والنظري.

مرة أخرى: تفيد نظرية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بأن التفكير والشعور والتصرف هي ليست منفصلة ولكنها متصلة ببعضها البعض. لذا، عندما ترغب في تغير اعتقاداتك اللاعقلانية، اعمل على تغيرها كما أشرت سابقاً. بالتالي، استخدمت التفلسف العقلاني لإقناع نفسي بأن التكلم علناً بشكل رديء ليس أمراً "خطيراً" ولن يضرني. إنّ إرغام نفسي على التخاطب والتخاطب بشكل رديء في أغلب الأحيان أقنعني بقدرتي على فعل ذلك بدون وقوع أي كارثة.

قبل ذلك، استخدمت التفلسف العقلاني لأقنع نفسي ألف مرة بأنني "إن اقتربت من النساء ورفضنني جميعاً، فلن يحدث لي أي أمر سيئ. لن أصاب بإعاقة طيلة حياتي". ولكنني لم أقترب منهن قط.

عندما أجبرت نفسي بقوة على أن أكون مرفوضاً من قبل 100 امرأة في غضون شهر، أقنعت نفسي بقدرتي على فعل ذلك، وبأنني أستطيع التمتع بالأحاديث "غير المهمة" التي كنت أجريها، وبأنني أصبحت أكثر مهارة في التحدث وبأن الرفض لم يكن حتمياً.

لذا! إنّ التصرف عكس اعتقاداتك اللاعقلانية يمكن أن يكون أحد أفضل الطرق للتخلي عنها. تصرّف عكس الإصرار على أنك لا تستطيع القيام بأعمال غير مؤذية، تصرّف عكس إقناع ذاتك بأنك لا تستطيع احتمال الأشخاص الذين يغضبونك. تصرف عكس تفلسفك بأن محاولة الحصول على وظيفة والفشل فيها يجب أن تحبطك. إنْ ناقشت بحيوية هذه الأمور اللاعقلانية، وتصرفت بعكسها كجزء من عملية المناقشة، فستتمكن على الأرجح من التخلي عنها وأحياناً إلى الأبد. تصرّف وانظر بنفسك.

يمكنك الاستعانة عملياً بكل تقنيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني الفعالة في العلاج النفسي الفردي والجماعي المنتظم لتدابير مساعدة الذات. في هذا الفصل، سأتطرق إلى العديد من هذه التقنيات التي تساعد الناس على الشعور بتحسن وتمكّنك كذلك من التحسن كما تفعل الطرق السلوكية الفعالة في أغلب الأحيان.

استخدام طريقة إزالة الحساسية الواقعية:
التعرض إلى الأحداث اللاعقلانية المرعبة

قد يكون لديك عددٌ من المخاوف اللاعقلانية مثل القلق من الطيران أو كسب استحسان شخص ما. غالباً ما يكون هذا النوع من القلق لا أساس له ومقيداً لأن الطيران غير خطير ويمكن تجاوز الفشل في كسب استحسان الآخرين.

للتعامل مع هذه المخاوف اللاعقلانية والتخفيف من حدتها، جرّب هذه الإجراءات بالترافق مع طريقة إزالة الحساسية الواقعية أو التعرّض:

حدد ما إذا كان قلقك أو رهابك مدمراً للذات. ربما يكون من الأفضل لك الابتعاد عن تسلق الأشجار الخطير، ممارسة كرة المضرب عندما تعاني من ألم في الظهر أو عدم الحصول على وظيفة لست ماهراً فيها. بعض المخاوف عقلانية وتجنب بعض المخاطر سيحميك من الأذى. خذ بعين الاعتبار فرص الفائدة والأذى في التعامل معها.

✦ أقرّ بأن بعض قلقك لا معنى له ويشكل عائقاً. وقد يتعارض مع متعك مثل السفر إلى أوروبا لقضاء عطلة جميلة. والبعض الآخر يتعارض مع متعك المستقبلية - مثل الخوف من العزف بشكل سيئ على البيانو لفترة قصيرة فيما تتعلم، وبالتالي عدم النجاح في تحقيق العزف أبداً. توقف بعض المخاوف احتمال تطورك مثل الخوف من أخذ صف في المعلوماتية والحصول على وظيفة قليلة الراتب. نعم، ستستمد بعض الفوائد من الحفاظ على بعض أنواع الرهاب مثل ادخار الوقت والطاقة وتجنب العمل المجهد والانغماس في التسكع وتجنب الإرهاق والجهد. ولكن هل الرهاب يستحق عناء الحفاظ عليه؟ ما هو معدل الثمن - الفائدة؟ ابحث عن الثمن الظاهر والمحجوب.

✦ ركّز على عوائق مخاوفك وليس فقط على فوائدها السريعة. ضع لائحة بها. وراجع هذه اللائحة بقوة عدة مرات في اليوم. ركّز العوائق في إدراكك.

✦ قرر أن رهابك لا يستحق العناء. اعرف أنه يكلفك كثيراً. ركّز وأعد التركيز على خسائره وقيوده والإحباط والاستياء الذي يسببه. اعتزم العمل على منعه حتى لو كلفك الأمر كثيراً ولكن ليس بأي ثمن.

✦ تزوّد بكل المعلومات حول كيفية وقف رهابك أو التخفيف من حدته. اقرأ هذا الكتاب ملياً واستخدم كتباً، كتيبات، شرائط وشرائط فيديو إدراكية - سلوكية أخرى. تعلّم عدة تقنيات. اكتشف ما يناسبك. وجرّب إنْ كنت تنوي استخدامها.

✦ استخدم هذه التقنيات. استمر في استخدامها. أنظر كيف تعمل. أعد النظر فيها. وانظر كيف تعمل عندئذٍ. لا تستسلم. ثابر. تصرف، تصرف، تصرف.

ألقِ نظرة على الإجراءات المذكورة. إنها إجراءات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ذاتها للحصول على قوة الإرادة واستخدامها:

✦ قرر أن تتغير.

✦ صمم على التغيير.

✦ تزود بالمعرفة التي ستساعدك على التغير.

✦ خطط كي تتغير.

✦ تصرف وأجبر نفسك على التصرف لتحقيق التغيير.

✦ استمر في اتخاذ القرار والعزم والحصول على المعرفة والتخطيط والقيام بالتغيير.

بعبارة أخرى، الإرادة تتضمن أنواعاً عديدة من التفكير وخاصة اتخاذ القرار والعزم على التغير والتخطيط له. لكن قوة الإرادة تملك كل عناصر التفكير والفعل هذه. تكمن قوتها الأساسية في فعلها. بالطبع، يصاحب الفعل العزم والقرار أو عادةً ينتج عنهما. ولكن يبدو أنه يؤمن كذلك قوة الإرادة. فبدون الفعل، تحقق القليل من التغيير الواقعي.

لنكن أكثر دقة. كان هارولد، أحد مرضاي، يخشى بشكل استثنائي الأماكن المغلقة مثل المصاعد والأنفاق وإقامة العلاقات الحميمة. كان مرتعباً من فكرة "احتجازه" في أي من هذه الأماكن. ولكن بما أنه ذكي، أدرك أن خوفه كان سخيفاً وفعل ما بوسعه للتخلي عنه مستعيناً ببعض تقنيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني التي تعلمها في الجلسات القليلة الأولى معي. أولاً، اخترق فكرة رهاب الاحتجاز ولكنه فشل في صدها.

نصحته بطريقة إزالة الحساسية الواقعية أو التعرض. بناءً على اقتراحي، حاول

هارولد أولاً ركوب المصاعد بما أنها آمنة نسبياً واستقلها لفترات قصيرة. وبدلاً من تجنب ركوب المصعد وصعود أربعة طوابق يومياً للوصول أخيراً إلى شقته في الطابق الخامس، تمرّن هارولد بتأنٍ على ركوب المصعد صعوداً ونزولاً لاجتياز طابق واحد في كل مرة ولعدة أسابيع. في البداية، كان مرتعباً من القيام بهذه الجولات القصيرة. ولكن بعد مرور أسبوعين، اعتاد عليها ثم شرع في ركوب المصعد لاجتياز طابقين على الرغم من هلعه. في أسبوع آخر، اعتاد على اجتياز طابقين. ألِف بسرعة مسافة الطابقين "الطويلة" وشعر بالارتياح حيالها. وفي غضون شهرين، تفاجأ بإتمام كل شيء بسهولة فاستقلّ المصعد يومياً صعوداً ونزولاً حتى الطابق الخامس على الأقل مرة واحدة في اليوم. لا مخاوف! ثم تعمّد الصعود إلى أبنية شاهقة بما في ذلك مبنى الإمباير ستايت (Empire State Building) واستقلّ المصاعد في جولات طويلة. مجدداً، لا خوف. في يوم من الأيام، علق أحد المصاعد التي كان يستقلها بين طابقين لخمس عشرة دقيقة. هارولد الذي كان وحيداً في المصعد حافظ على هدوئه فيما اتصل بعمال الصيانة فخرج في وقت قصير. اعتبر الحادث مغامرة حقيقية بدلاً من الكارثة التي حلم دائماً بأنها ستحصل في حال احتُجز في المصعد لفترة وجيزة.

بعد التخلص نهائياً تقريباً من خوفه من المصاعد، تطرق هارولد إلى هلعه من حالات أخرى من "الاحتجاز" بالإضافة إلى هلعه من هلعه الحيني. أقنع نفسه ملياً بأن الأماكن المغلقة مزعجة وحسب وبأن مشاعر الهلع أكثر إزعاجاً - ولكن مزعجاً لم يعنِ قط فظيعاً أو رهيباً. حقاً.

استغرق هارولد سنة كاملة تقريباً لتجاوز خوفه من "الاحتجاز" في العلاقات الحميمة، كما حصل مع صديقة كان يخشى إيذاؤها في حال فسخ علاقته بها عندما كان في الثامنة عشرة من عمره. ولكن من خلال المجازفة في إقامة العلاقات مع النساء مجدداً للمرة الأولى خلال عشر سنوات ورؤية أنه يستطيع الانفصال متى أراد ذلك، أدرك هارولد أنه كان يحتجز نفسه ولم تكن النساء تحتجزه. منذ ذلك الوقت فصاعداً، شعر بأنه "حرّ فعلاً!" بحسب تعبيره.

مهما كان ما تخشاه بشكل لاعقلاني، مثل أن يتم رفضك اجتماعياً، خذ هذه الخطوات لتفكر وتشعر وتتصرف عكس خوفك!

✦ حدد أن هلعك (مثلاً، أن يتم رفضك اجتماعياً) لاعقلاني ويقيدك بشكل كبير.

✦ أجرِ تحليلاً محدداً للثمن - الفائدة لمعرفة كم يكلفك ويقيدك. ضع لائحة بكل عوائقه وراجعها حتى تدركها.

✦ أدرك أن رهابك يكلفك الكثير ويستحق عناء التغلب عليه. ركّز على فوائد التحرر منه.

✦ احصل على معلومات حول كيفية التغلب عليه مثلاً من خلال جعل نفسك منزعجاً مؤقتاً والمجازفة في أن يتم رفضك من قبل الأشخاص الذين تخضع لسلطتهم.

✦ تصرف بناء على هذه المعلومات. اجرِ مقاربات اجتماعية وعلاقات تخشاها كثيراً. أجرها أولاً في مخيلتك إنْ أردت. ولكن نفذها بعدئذٍ واقعياً. تصرف، تصرف، تصرف!

إنّ إزالة الحساسية الواقعية أو التعرض بشكل مستمر إلى شيء أو حدث تخشاه بشكل لاعقلاني عبارة عن مثل جيد للتغلب على مذهب المتعة القصير الأجل وتجنب الانزعاج الفوري مهما كلّف الأمر من خلال مذهب المتعة الطويل الأجل والسعي وراء بعض الانزعاج للقضاء على انزعاج أعظم لبقية حياتك. لن تجد ذلك علاجاً للرهاب ولكن عند استخدامه كجزء من شبكة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لطرق التفكير والانفعال والتصرف، يمكنك الكفّ عن إخافة نفسك.

استخدام طرق المجازفة

عندما تشعر بالرهاب عادة مثل "الذعر" من ركوب المصاعد أو السلالم الدوارة، ما تخشاه يكون غير مؤذٍ وهناك القليل لتخافه. بالتالي، إنّ استخدام طريقة إزالة الحساسية الواقعية أو التعرض سيظهر لك أنك تشعر بالهلع بغير ضرورة.

إلا أن بعض مخاوفك قد يكون مبالغاً فيها ولكن ما تزال حقيقية أي أن لديك ما تجازف به أو تخسره من خلال إحداثه. وهكذا، قد تخشى كثيراً من استثمار مبالغ صغيرة

في البورصة لأنك قد تخسرها. أو قد تخشى لقاء أشخاص جدد وخاصة المواعدة لأنك قد تكون عرضة للانتقاد أو النبذ. أو يمكن أن تجعل من المشاركة في رياضة ما أمراً مخيفاً لأنك قد تلعب بشكل رديء فتكون موضع سخرية. بالطبع، لن تموت من هذه "الخسارات العظيمة" ولكنك قد تخسر شيئاً تفضله حقاً. يمكنك أن ترفع تفضيل النجاح إلى الحاجة إليه، حتى تتمكن دائماً من تجنب هذه "المجازفات الضخمة".

بلانش، إحدى مرضاي، التي كانت تخاف من الرياضات الخشنة مثل الملاكمة والمصارعة، أرعبت نفسها من المواعدة والاندماج في بيئة اجتماعية. فإنْ وجدت رجلاً وسيماً، تهربت منه قبل أن تسنح له الفرصة بصدّها. وإنْ وجدت وظيفة أفضل من وظيفتها، كانت تختلق كل الأعذار لتجنب الذهاب إلى المقابلة. تجنبت لعب كرة السلة أو كرة القدم خشية أن تُرفض في الفريق. بغضّ النظر عن عملها أمام الحاسوب (الذي كان آمناً لأن الراتب كان قليلاً) واهتمامها بالملاكمة والمصارعة، كانت حياتها مملة ومحدودة. كل ما أرادت بلانش فعله وجدته "محفوفاً بالمخاطر".

كمُعالج، أظهرتُ بسرعة لبلانش أن رغباتها في مواعدة رجل وسيم والحصول على وظيفة أفضل واللعب في فريق رياضي كانت حقيقية لأنها بكل بساطة فضلت فعل ذلك. استمرت في جعل النجاح في المواعدة ومقابلات العمل واختيارها في فرق رياضية أمراً ضرورياً جداً لدرجة أنها جعلت المشاركة في هذه المباريات أمراً محفوفاً بالمخاطر.

بمساعدتي، استغرقت بلانش القليل من جلسات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لترى وتفهم جزئياً هذه الاعتقادات اللاعقلانية: "ليس عليّ أن أفوز في هذه المباريات، لستُ فاشلة، فإنْ فشلت، أكون مجرد شخص فشل هذه المرة ويستطيع النجاح في المرة القادمة. إنه لأمر غير سار أن أفشل في ما أريده ولكنه ليس مدمراً إلا إنْ جعلته هكذا".

جيد! كانت بلانش على طريق المجازفة العقلانية. فقد رنت بعين الغرام إلى بعض الرجال الوسيمين وواعدت بعضهم، وذهبت لإجراء مقابلة عمل. جازفت في المشاركة في مباراة كرة السلة وسُرّت لقبولها في الفريق.

هذا أفضل. ولكنها لم تتخلص من شعورها بالخزي. فقد توددت إلى رجال وسيمين لكنها خجلت من ظنهم بأنها تستعجل الأمور. أجرت مقابلة عمل ولكنها اعترفت بشكل محرج أنها أمضت خمس سنوات في وظيفة متدنية المستوى. ولعبت كرة السلة مع فريق ولكنها شعرت بالخزي لأنها فوتت رمية سهلة نسبياً.

حوّلت بلانش مشاعر الخزي إلى اعتقادات لاعقلانية محددة: (1) "يجب أن لا يفكر أي رجل وسيم بأنني أستعجل الأمور في التودد إليه وبالتالي يبتعد عني". (2) "ما كان يجب أن أبقى مطولاً في وظيفتي المتدنية المستوى. سيحبطني مُجري المقابلة وسيحتقرني عندما يعلم عن الأمر!" (3) "لقد أخطأت رمية سهلة في مباراة كرة السلة الأخيرة. يا له من أمر مخزٍ! سيرون أنني لاعبة سيئة. من الأفضل أن أنسحب قبل أن يتم رفضي!".

إنّ تصريحات بلانش العقلانية ساعدتها على التخفيف من حدة مشاعر الخزي. ولكن ليس بما يكفي. كانت مصممة على التخفيف من حدة هذه المشاعر.

أولاً، قامت ببعض التمارين المخزية أمام الغرباء وأظهرت لنفسها أنه لم يتوجب عليها أن تشعر بالخزي من نفسها بل فقط بالأسف والندم عندما سخروا منها. بدا أن البعض ظنها "معتوهة" عندما قرأت علناً مجلة "سكرو" فيما استقلت القطار السريع وارتدت معطفاً من الفرو في يوم مشمس من شهر آب. عندما قامت بهذه التمارين المخزية في المرات القليلة الأولى، شعرت بالإحراج. ولكن عندما استمرت في القيام بها عدة مرات، لم تعد تشعر بالإحراج بل تمتعت حتى ببعض ردود فعل بعض المتفرجين المجفلين.

ثم، جازفت بلانش مرات عدة مع أشخاص عرفتهم. فعلت ما بوسعها لتجري مقابلة عمل رغبت فيها كثيراً وبصراحة أخبرت مُجري المقابلة أموراً عديدة اعتقدت أنها ستهدد حصولها على الوظيفة ولكن ستشعر بالراحة إنْ حصلت عليها. وحصلت عليها بالفعل. ثم، لم تتودد إلى الرجال الوسيمين وحسب ولكن بادرت في التحدث إليهم قبل أن يفعلوا ذلك. وشعرت بالكآبة عندما أنهى البعض منهم الحديث بسرعة. ولكنها ضبطت مشاعرها، رفضت نبذ نفسها واستمرت في التودد إلى المزيد من الرجال. كان أحدهم مأخوذاً بشجاعتها لدرجة أنه بدأ مواعدتها بشكل منتظم.

كما أن بلانش جازفت في الإفضاء بمكنوناتها إلى أعضاء فريق كرة السلة، فأطلعت باقي النساء كيف شعرت بالإحراج وكيف كانت تقوم بمجازفات وأمور مخزية للتغلب على مشاعر إحباط الذات.

لقد حثت امرأتين منهن على الإقرار بمشاعر الخزي خاصتهما والمجازفة للتغلب عليها. كما أنها تطوعت لتعليم صف من المراهقات في جمعية الشابات المسيحيات على كيفية التغلب على المشاكل التي يولدها الخجل. لم تعد تعزل نفسها من خلال تعليمهن. إلا أن هلعها الاجتماعي ظهر أحياناً فقضت عليه مجدداً بمساعدة المزيد من العلاج السلوكي العاطفي العقلاني.

حسناً، قد تخاف من الاندماج في بيئة اجتماعية أو العمل أو أي من الظروف الأخرى حيث قد تخفق ويتم رفضك وتحبط نفسك. إن استمريت في تجنب حالات المجازفة، ما يحصل عادةً هو أنك ستخاف أكثر وتجازف أقل. احذر! ثم بالتمرن على الأمور المخزية وغيرها من الأعمال "الخطيرة". جرّب ذلك في حالات العمل والصداقة والمواعدة وغيرها من المشاركات حيث قد تفشل حقاً وتخسر أمراً ترغب فيه. اعلم أن خسائرك المحتملة ليست رهيبة إلى هذا الحدّ ولكن أقرّ بأنها حقيقية ومحبطة. أدرك أن هناك فرصة ما زالت تستحق عناء المحاولة إنْ نظرت إلى الفشل على أنه سيئ وليس فظيعاً. نعم، من الممكن أن تخسر - ولكنك قد تكسب أيضاً. إن استمريت في المجازفة، فالأمر الوحيد الذي ستكسبه دائماً هو الحرية - حرية أن تكون نفسك وحرية المحاولة وحرية تجاوز سنواتك العديدة من كبت الخوف. فماذا هناك لتخسره ما عدا قيودك!

البقاء في أوضاع صعبة

عندما تعلق في وضع صعب مثل شراكة رديئة، زواج فاشل أو وظيفة سيئة، تميل بشكل طبيعي إلى الحصول على الطلاق وترك الأمور تأخذ مجراها. حسناً، افعل ذلك إنْ لم يكن الانفصال مكلفاً جداً أو في حال عدم شعورك بالاستياء حيال ورطتك. قد يكون الأمر سيئاً إنْ كان شريكك فاسداً ولكن ترك أعمال مزدهرة قد يكون أسوأ. قد يكون الارتباط بزوج فوضوي أمراً مزعجاً ولكن الطلاق قد يكون أكثر سوءاً خاصة إنْ لم يكن

لديك راتبٌ مستقل وطفلان.

إنّ غضبك من شريكك "الخائن" أو "البغيض" قد يساعدك بسهولة على المبالغة في "مخاوفه". أو قد يكون لديك نزعة قوية إلى الاستشاطة غضباً فتصبّ جام غضبك على شريكك وتساعد في إفساد العلاقة. لذا، لا تنظر فقط إلى "رداءة" الأشخاص الذين تربطك علاقة بهم. أنظر عن كثب إلى غضبك وقدرتك الضعيفة على احتمال الإحباط من وضعك "الرهيب".

فعل رون ذلك، نظر مطولاً وبجهد إلى معدل الثمن - الفائدة للبقاء مع زوجته إدنا. بعد عشر سنوات من الزواج، بدت أكثر غضباً وخساسةً وأقل إثارة يوماً بعد يوم وتصرفت ببغض ليس فقط معه بل أيضاً مع أولادها الثلاثة وعائلتها وعائلته ومعظم أصدقائهما. كانت تحبط نفسها بحدة ولكنها رفضت أخذ أي أدوية أو الخضوع إلى علاج نفسي. وقالت بإصرار، لو أن رون يعاملها بمحبة أي أن يقدم لها كل الحب، لما شعرت بالكآبة والغضب. ولكن جهوده المبذولة لتنفيذ طلبها والتي كانت جمة على حدّ قول الجميع، ساعدتها على التخفيف من حدة مزاجها لساعات قليلة كحدّ أقصى.

بدأ رون بالشعور بالغضب والكآبة حيال مشاكل إدنا وناقش مع محاميه إمكانية الاتفاق على الانفصال. ما تعلمه من هذه المناقشة كان مروعاً. فسيكون الانفصال عن إدنا مكلفاً جداً، وسيعني ذلك أنها ستحظى بالوصاية على الأطفال: وفي غياب رون لتهدئتها، ستعاملهم على الأرجح بقسوة أكثر من ذي قبل. لقد ترعرع رون نفسه في كنف والدة مطلقة كرهته وشقيقه لأنهما كانا يشبهان والدهما الذي ترك زوجته العنيدة وابتعد آلاف الأميال. حرص رون على عدم تكرار الشيء نفسه. فلعن نفسه لزواجه من امرأة شبيهة بوالدته ولكنه فكّر بوجوب البقاء كتكفير عن هذا الخطأ والأخطاء الأخرى التي ارتكبها مع إدنا.

ما العمل؟

اختار رون العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. عندما فعل ذلك، أريته أن إدنا كانت تساهم بشكل كبير في إغضابه وإحباطه ولكنه كان يفعل ذلك أيضاً. نعم، لقد

تصرفت بلاعقلانية ولكنه كان يتمنى من كل قلبه وعقله أنها يجب أن تكون عقلانية. نعم، لم تكن عادلة مع أولادها ولكنه كان يصرّ (ولا يفضّل وحسب) على أن تكون عادلة. نعم، كانت تتجنب ممارسة الجنس معه ليس لأنها لم تحب ذلك ولكن لأنه ("ذلك الوغد!") لم يستحق ذلك. ولكنه كان يقول لنفسه إنه لا يستطيع احتمال هذا الحرمان "الفظيع!" وإنها ساقطة بسبب خذلانها له.

بمساعدة العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، قال رون لنفسه أنه يحق لإدنا باختيار الشعور بالاستياء؛ وبعدم معاملة أطفالهما بعدل وبالتصرف بشكل سيئ ولكنها لم تكن سيئة تماماً لمعاقبته جنسياً عمداً. بعد مرور بضعة أسابيع على إقناع نفسه بالتفلسف الذي يوجهه العلاج السلوكي العاطفي العقلاني، تخلى رون عن غضبه وكآبته. من ثم، قرر بهدوء منح الطلاق لإدنا!

لترسيخ مشاعره الهادئة ولمساعدته على العمل أكثر على كآبته، جعلتُ رون يؤجل طلاقه، يبقى مع إدنا لعدة أشهر أخرى ويعتاد على تصرفها الشنيع. عدم شعوره باستياء في ظل ظروف صعبة جداً كان نافعاً. عندما أصيبت إدنا بالجنون وضربت رون الابن البالغ من العمر ثماني سنوات وكسرت إصبعه لأنه وعدها بإنهاء واجبه ولعب بالكرة بدلاً من ذلك، أقنع رون الأب نفسه بأنها امرأة مضطربة جداً. شعر رون بالإحباط حيال نوبات غضبها ولكنه لم يُغضب أو يُحبط نفسه حيالها. بلّغ عنها إلى الشرطة وخدمة حماية الطفل. عندئذٍ، تمكّن من مساعدة رون الابن على التعامل مع والدته المضطربة وتقبّلها على الأقل جزئياً كشخص تعيس.

إنّ مهمة رون التي تتمثل بالبقاء مع إدنا لفترة قصيرة للتمرن على التعامل مع غضبه وكآبته حيال تصرفها غير العادل كانت مفيدة له ولأولاده. بعد تجربة المهمة لعدة أسابيع، صمّم على منح إدنا الطلاق بكثير من الندم وقليل من الغضب واليأس.

أنت كذلك، يمكنك أحياناً استخدام طريقة الاستمرار في وضع شبه مستحيل والتمرن على عدم الشعور بالاستياء حياله. ولكن ليس إلى الأبد! عندما تتغلب على الكثير من استيائك حيال هذا الوضع، خذ بعين الاعتبار التخلص منه. أحياناً، يمكنك

الترحيب بالبقاء مع الأقارب أو الأصدقاء الذين لحسن الحظ يمنحونك فرصة التعامل مع مشاعرك التي "لا تطاق". على الأرجح، لن تُغيِّر "مَن يقلقك". ولكنهم قد يمنحونك فرصة نادرة لتغيير نفسك بشكل كبير. يمكن أن يحدث اضطرابك الذاتي المتاعب من خلال استخدام المصاعب للتعامل مع قدرتك الضعيفة على احتمال الإحباط.

استخدام طريقة الواجب النشاطي

يضم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني التفكير والشعور والتصرف بما أن إرادتك، كما ذكرت أعلاه، لديها القليل من القوة أو مجرّدة منها إلا إذا قررت وصممت على التغيّر. إنّ عزم طوم القوي على التوقف عن المماطلة في إنجاز تقاريره لم يمنعه من التأخر عن إنجازها أسبوعاً تلو الآخر إلى أن أصبحت وظيفته الممتازة في خطر. فقط عندما هدف إلى العمل على هذه التقارير لمدة ساعتين يومياً بما في ذلك أيام العطلة الأسبوعية وأجبر نفسه بالالتزام بهذا الجدول بدون أي أعذار، استطاع للمرة الأولى خلال ثلاث سنوات أن ينجز تقريراً في الوقت المحدد لاجتماع مجلس الإدارة. كيف أجبر نفسه على العمل ساعتين يومياً؟ من خلال اتباع قاعدة "تحرّك" التي يوصي بها العلاج السلوكي العاطفي العقلاني مهما كان من الصعب عليه فعل ذلك!

إنّ القيام بالواجب النشاطي ليس أساسياً فقط عندما تنغمس في المماطلة والكآبة - عندما لا تنفذ عملك إلى أن تنفذه حرفياً بل يساعدك أيضاً على الاعتياد على الاعتقاد - الانفعال - التصرف العقلاني بدلاً من ذلك اللاعقلاني.

لم تتخلَّ سوزي عن قناعاتها بأن زيارة والد زوجها الغريب الأطوار تيد (الذي قد يموت في وقت قريب ويترك لها ولزوجها ثروة طائلة) أمر صعب وفظيع جداً حتى عندما قالت لنفسها أنه سيكون من السيئ جداً لو حرمهما تيد من الميراث. عندما أجبرت نفسها على زيادة انضباطها الذاتي وزيارته مرة في الأسبوع ومعاملته بلطف، لاحظت بوضوح أن زيارته كانت أقل صعوبة وفظاعة مما تصورت. وفي الواقع، تمتعت بالتحدث إليه أحياناً عندما تجاهلت نبرته الساخرة. كان التفكير بزيارة تيد أمراً "مخيفاً"، والقيام بالزيارة أمراً مزعجاً قليلاً وممتعاً أحياناً.

أحبطت مارلين نفسها كثيراً في أيام العطلة الأسبوعية لدرجة أنها لازمت الفراش وأمضت معظم النهار في التنظيف. إنّ محاولتي في إقناعها على فعل أي نشاط يجعلها أقل كآبة باءت بالفشل. في النهاية، رفضت رؤيتها لمدة ساعة خلال العلاج وأطلعتها بأنني سأراها لنصف ساعة فقط كل أسبوع في حال لم تقم بأي نشاط أيام السبت والأحد. أرادت كثيراً أن تبقى الجلسة لمدة ساعة (كي تتذمر من حياتها التعيسة)، لذا أجبرت نفسها على التسوق كل سبت وأحد. وتفاجأت عندما بدأت تشعر بأقل كآبة طيلة الأسبوع. استبدلت اقتناعها بعدم قدرتها على النهوض في كل نهاية أسبوع، باعتقادها العقلاني بأنها قادرة على فعل ذلك أكثر مما كانت تتصور.

كذلك، يجعلك الواجب النشاطي تشعر بتحسن عندما تتجنب القيام ببعض النشاطات. كفّ عن إلقاء اللوم على نفسك بسبب خمولك. كي تتحسن، افعل ما تخشاه أو ما تجده "صعباً جداً". ولكن أيضاً خلال القيام به، اعمل على تغيير تفلسفك. تخلّ عن الاعتقادات اللاعقلانية بأنك لا تستطيع الاستمرار، وبأنه من الفظاعة اتخاذ خطوة عندما لا تشعر برغبة في فعل ذلك وبأن الفعل الملائم يجعلك شخصاً سيئاً وبأن الكفّ عن شعورك بالرهاب أمر "خطير جداً". يتضمن التحسن التفلسف والفعل. تمكّنك اعتقاداتك اللاعقلانية من التصرف - وأفعالك تعزز اعتقاداتك العقلانية. نفّذ كليهما!

استخدام طريقة الواجب النشاطي التناقضي

كما أشرت سابقاً، سيساعدك أحياناً الواجب النشاطي التناقضي على التفكير بشكل مختلف ومساعِد للذات أكثر من ذي قبل. هذا حقيقي في ما يتعلق بالواجب النشاطي التناقضي. أشار فكتور فرانكل إلى ذلك منذ أكثر من خمسين سنة واستخدم العديد من المعالجين مثل ستيفن هايز المهمات التناقضية منذ ذلك الحين.

درست جيري بإكراه. في الواقع، قامت بالقليل من الأمور الأخرى غير الدرس لامتحاناتها المرتقبة في الجامعة. حصلت في معظم الأحيان على علامات مرتفعة في حصصها ولكن حظيت بالقليل من الوقت في شبابها للنشاطات الاجتماعية. ظنت بأنه كان عليها التفوق في المواد وإلا فإنها مجرد فتاة مملة عادية، قدر أسوأ من الموت! استمريتُ

وجيري في مناقشة اعتقاداتها اللاعقلانية لبضع جلسات وتحسنت قليلاً.

منحت جيري نفسها مهمة الدرس لمدة ساعتين فقط يومياً وهو وقت طويل خلال فترة أسبوع قبل الخضوع لامتحان مهم وذلك للتخفيف من حدة درسها المكره. وهذا ما حصل، ولكنها شعرت بالقلق ووجدت أن ذلك يتعارض مع تعلّمها للمادة.

لذا، اخترنا إحدى المواد الأقل أهمية، مادة الموسيقى، وأعطيتها مهمة الدرس قليلاً للامتحان المرتقب لمدة نصف ساعة فقط واستخدام الوقت الإضافي للاندماج في بيئة اجتماعية. واجهت جيري مشكلة في تنفيذ هذه المهمة بما أنها كانت غريبة عن "طبيعتها" ولكنها أرغمت نفسها على الدرس للامتحان أقل من ذي قبل. وفي الوقت عينه، حاولت إقناع نفسها بأن أداءها في الامتحان لم يكن مهماً. نجحت تقريباً في مهماتها التناقضية وتمتعت نوعاً ما بنصف الساعة التي منحتها لنفسها. حصلت على 83 في الامتحان، وهذا أسوأ مما كانت لتفعله عادة ولكنها كانت سعيدة لمعرفتها بأنه لم يكن عليها الدرس بإكراه وبأنها ما زالت تستطيع تأدية الامتحان بشكل جيد. كما أنها أدركت أنه ليس مقدساً أن تحصل على 90 أو أكثر في كل امتحان وأن كفاءتها كإنسان (التي كنا نعمل عليها) لا تعتمد على علاماتها المرتفعة. من خلال إرغام نفسها على الاختلاط، أقامت علاقة صداقة مع شاب وكانت مسرورة لذلك.

وأنت أيضاً تستطيع منح نفسك مهمات تناقضية إنْ لم تنفع مهماتك العادية. يمكنك انتقاد تصرف صديق لك فيما قد تشعر بالخوف من انتقاده/ها قليلاً. أو يمكنك تقديم طلب للحصول على وظيفة لستَ مؤهلاً لها فيما تشعر بالخوف من تقديم طلبات للحصول على وظيفة أنت مؤهل لها.

قد تشعر بالتحسن إنْ نفذت هذه المهمات التناقضية لأنك تدرك أنك تستطيع القيام بها وتعتقد أنها ستنفع لتهدئة مخاوفك اللاعقلانية أو تحسين قدرتك على احتمال الإحباط. ولكن يمكنك أيضاً التحسن من خلال إدراك قدرتك على السيطرة على مشاعرك المضطربة في عدة طرق تناقضية وغير تناقضية وقدرتك على التفكير والتصرف ضد ما يجعلك مضطرباً. إنك في مركز السيطرة بطريقة أو بأخرى.

يمكنك اكتساب الفلسفة القائلة بأنك تستطيع دائماً التغيّر لحو الأفضل بشكل عملي والمحافظة على سلوكك الوظيفي الجديد والاستمرار في التغير على مرّ السنين. ويمكنك أن تكون سعيداً على الرغم من وقوع المحن غير الاعتيادية! تستطيع التمتع بشكل تناقضي ببعض الأمور التي تكرهها. كما وتستطيع تقبل ذاتك تناقضياً مع تصرفك الرديء وبالتالي تمكين نفسك من تغييره. ويمكنك تقبل نفسك والآخرين تناقضياً وبشكل غير مشروط حتى لو رفضتَ وهم رفضوا تغيير أساليبهم غير المرغوب فيها.

استخدام التعزيز والعقاب

وجد السلوكيون الأوائل مثل إيفان بافلوف وجون ب. واتسون وب.ف. سكينر أن البشر والحيوانات تستطيع تغيير سلوكها (الجيد والسيئ) من خلال التعزيز والعقاب. بالتالي، يمكنك مساعدة نفسك على الالتزام بنظام غذائي قليل السعرات الحرارية من خلال مكافأة نفسك ببعض المتعة (مثل الاختلاط في بيئة اجتماعية أو مشاهدة التلفاز) بعد أن تحدّ من عدد السعرات؛ ويمكنك معاقبة نفسك (القيام بمهمة مملة أو حرق ورقة نقدية من فئة الخمسين دولار) في كل يوم تتناول فيه لنقل أكثر من 2000 سعرة حرارية.

إنّ التعزيزات والمعاقبة هي نشاطات سلوكية ولكنها تتضمن أيضاً مظاهر التفكير والانفعال. بالتالي، تعلم أن الاختلاط أو مشاهدة التلفاز ممتعة وتشعر بالمتعة عند فعل ذلك. فتقول لنفسك، "تستحق هذه المتعة عناء الحدّ من عدد السعرات الحرارية". ترغب في المزيد من المتعة (من الاختلاط أو مشاهدة التلفاز) عندما تختبرها. إذاً، لديك الحافز لوضع حدّ لعدد السعرات الحرارية من خلال تفكيرك ورغبتك.

لكي تتحسن، اجمع المكافأة والعقوبة مع التفكير - الشعور - التصرف الوقائي الذي يدوم طويلاً. تذكّر أن التصرف والتجنب المكرهين مكلفان على المدى الطويل. وعلى الرغم من أن التعزيزات والعقوبات قد تنفع كعملية تدخل مؤقت وتشجع فوائد التصرف الانضباطي الطويلة المدى، إلا أنها مكلفة على المدى القصير. فكّر ملياً بذلك وقد يمكّنك تفكيرك العقلاني من كسب قدرة أعلى على احتمال الإحباط والمحافظة عليها بدون استخدام العقوبات والتعزيزات.

استخدام التخيّل كعقاب على التصرف - الانفعال - التصرف اللاعقلاني

إنْ كانت معاقبة نفسك على اضطرابك تخدمك أكثر من مكافأة نفسك على أدائك الجيد ولكنك ما تزال متردداً حيال وضع عقوبات وتنفيذها، عندئذٍ تستطيع استخدام طريقة التخيّل كما اقترح ريان ماكمولن. يمكنك اكتشاف الاعتقادات اللاعقلانية التي تؤدي إلى اضطرابك العاطفي واستخدام طريقة التخيّل لمحاربتها.

لنفترض مثلاً أنك تستمر في إقناع نفسك بصورة لاعقلانية على تناول المأكولات اللذيذة المضرة قائلاً، "يجب أن لا أكون محروماً من متعتي الأساسية أي تناول المأكولات الشهية! لا أطيق الالتزام بالمأكولات العادية! إنها لا طعم لها ورهيبة!" متى لاحظت أن لديك هذا النوع من الاعتقادات اللاعقلانية التي تقودك عملياً إلى تناول مأكولات لذيذة ولكن مضرة، يمكنك أن تعاقب نفسك بسرعة عبر تخيّل صورة بغيضة. في هذا السياق، قد تجد نفسك تقنع الآخرين بأن المحرقة لم تحدث قط وأن اليهود والغجر ابتكروها. أو يمكنك أن تتصور نفسك تمارس الجنس مع امرأة بغيضة إلى أقصى حدّ. إنها تخيلات فظيعة بالطبع!

إنْ تخيّلت اعتقاداتك اللاعقلانية بسرعة بصورة بغيضة، يمكن أن تفيد هذه الصورة كعقاب لمساعدتك على التخلي عن هذه الاعتقادات اللاعقلانية. قد يوفر عليك ذلك إحداث عقوبة حقيقية لمواجهة اعتقاداتك اللاعقلانية أو يحميك من الاضطراب الذي تقودك إليه اعتقاداتك اللاعقلانية. في كل مرة تتناول وجبة شهية، اجعل نفسك تصاب بالغثيان من خلال تخيّل صورة مثيرة للاشمئزاز. يمكن أن تعيق هذه التصورات التي تثير اشمئزازك اضطرابك في التفكير والشعور والتصرف. اختبر هذا النوع من التخيّل.

إذا أردت، استخدم التعزيز والعقاب لمساعدة نفسك على تجنب ردود الفعل الرهابية والمكرهة. ولكن اقضِ كذلك على أفكارك الجنونية التي تؤدي إلى انغماسك بها. أدرك أنك تستطيع تغيير تفكيرك. ركّز على متعة القيام بذلك. اعرف الحرية التي تحققها من خلال انضباط الذات. واعلم كم يصبح الأمر تلقائياً وسهلاً عندما تتخلى عن خوفك

اللاعقلاني وتصرفك المكره. تطلّع نحو تقييد نفسك اليوم لاغياً التقييد الذي لا نهاية له غداً. الزم نفسك "بالتفكير في السعي وراء تحقيق المتعة الطويلة المدى" مع أو بدون مساعدة التعزيز والعقاب. خذ بعين الاعتبار أفعالك.

استخدام الوقاية من الانتكاس

من الشائع بين البشر التخلي عن الاضطراب المكره (مثل الإفراط في الانغماس في تناول الطعام)، أو التخلي عن الرهاب السخيف (مثل الخوف من ركوب طائرة أو مصعد) ثم التراجع مجدداً في فترة قصيرة. لماذا؟ لأننا بيولوجياً نزاعون إلى إحداث التصرف الاضطرابي. من الممكن أنك عوّدت نفسك عليه لسنوات عديدة وبالتالي اشتقت إلى الانغماس فيه وفي النهاية، ما زال ممتعاً وتريد اختباره مجدداً. يمكنك أن تعلّق نفسك مجدداً بسهولة.

ما العمل؟ طور العلاج السلوكي العاطفي العقلاني والعلاج السلوكي الإدراكي سلسلة تقنيات لمنع الانتكاس. وهي شبيهة بالطرق الإدراكية والانفعالية والسلوكية التي قد استخدمتها للتغلب مؤقتاً على إدمانك للتصرف المكره.

بعد توقفه عن تعاطي الكوكايين لست سنوات ثم عاد مجدداً لتعاطيه أحياناً، استعان مارتي بعد سنة بتقنيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني للوقاية من الانتكاس. أولاً، ألقى نظرة على الاعتقادات اللاعقلانية التي قادته مجدداً إلى تعاطي المخدرات. وكانت على الشكل التالي: "من الصعب جداً الاستمرار في التوقف. أحتاج إلى الشعور بالذروة التي كنت أشعر بها عندما كنت تحت تأثير المخدرات. أنا عاجز جنسياً وأقل رجولية عندما أتوقف عن تعاطيها!".

ناقش مارتي بحدة هذه القناعات من خلال تسجيلها على شريط وفي تبادل الأدوار مع صديق أحدثها ورفض بعناد التخلي عنها. من خلال هذه التمارين العلاجية، خطر لمارتي فلسفة جديدة فعالة وقوية أدخلها إلى التصريحات الذاتية العقلانية وكرر لنفسه عدة مرات: "من الصعب المواصلة في الإقلاع عن الكوكايين ولكن من الأصعب إنْ لم أفعل! الكوكايين سم قاتل. أحب الشعور بالذروة عندما أكون تحت تأثيره ولكنني لا أحتاج إليه. أحياناً، أشعر بأنني غير ملائم جنسياً عندما أكف عن تعاطي الكوكايين ولكنني لست

إنساناً غير ملائم. كما أنني رجل بكل ما في الكلمة من معنى إنْ كنت أقل إثارةً أم لا. لا تتوقف رجولتي على واقع أنني مثير!".

فيما اكتسب هذه الفلسفات الفعالة الجديدة، عيّن الأوضاع الخطيرة خاصة عندما كان مع أصدقائه المدمنين وبقي بعيداً عنهم. كان لديه توقعات واقعية حيال الانزلاق في هكذا أوضاع، لذا راقب مدى خطورتها بالنسبة إليه. استخدم أحياناً تقنيات الاسترخاء عندما كان في خطر الانزلاق واستعان بطريقة التخيّل الإيجابي متصوراً نفسه أنه يرفض الكوكايين ويشعر بالتحسن لذلك.

ناقش معي الآثار الطويلة المدى لإعادة إدمانه ثم ناقش الأمر نفسه مع أصدقائه الذين كانوا مدمنين في ما مضى وكفوا عن ذلك. تدرّب على ما يجب فعله عندما يشعر بأنه قريب من الانتكاس. استمر في التحقق من رغباته في الانتكاس ولكنه ذكّر نفسه بأنها لم تكن حاجات. لقد أحب الكوكايين بالتأكيد ولكن هذا الأخير لم يحبه! وضع لائحة بكل حاجاته إلى الكوكايين ودوّن بالقرب منها تفضيلاته حولها وهو أمر استطاع تدبر أمره بدون التخلي عن حاجاته.

بمساعدتي، اكتسب مارتي هواية ممتعة في مساعدة المدمنين الآخرين على عدم الانتكاس. حاول كثيراً مساعدتهم على الإقلاع عن تعاطي الكوكايين والوقاية من الانتكاس. انضم إلى مجموعة لمساعدة الذات ضمن قسم السيطرة على الذات والتدرب على الشفاء وعمل مع مدمنين آخرين على الكحول والمخدرات ليظهروا لهم كيفية عدم الرجوع إلى عاداتهم السابقة. تمثل هدفه الطويل المدى في المساعدة على منع نفسه والآخرين من الإدمان والزواج وإنجاب أطفال سليمين - وعمل بثبات على تحقيق هذين الهدفين.

استعان مارتي بالتقنيات الملطفة مثل تقنيات الاسترخاء وطرق التدرب على المهارات الاجتماعية ليساعد نفسه على الشعور بتحسن والإقلاع عن تعاطي الكوكايين. ولكنه أيضاً غيّر حاجته إلى الكوكايين إلى الرغبة فيه والقدرة على الشعور بالسعادة (وبالمزيد من الفعالية) بدونه. لذا، من خلال التخلي عن الكوكايين أساساً والتعامل مع انتكاسه، أجرى تغييراً فلسفياً عميقاً ساعد على تحسنه في الحاضر والمستقبل.

التعامل مع الاضطراب في الشخصية والإدمان

بما أن معظم قرّاء هذا الكتاب لن يدمنوا على المقامرة، أو أي سلوك مكره آخر وبما أن معظمكم لن يعاني من الاضطراب في الشخصية الذي يصاحب الإدمان، لن أعالج هذه الأنواع من المشاكل البشرية بالتفصيل. بدلاً من ذلك، سأنصحك ببعض الكتب المتعلقة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني والعلاج السلوكي الإدراكي والتي تعالج هذا الموضوع مثل كتابي الذي ألفته مع إيميت فلتن، عندما لا ينفعك الإدمان على الكحول: خطوات عقلانية للتوقف عن شرب الكحول، وكتاب الكحول: كيف تقلع عنه وتكون سعيداً لذلك لفيليب تايت، والجنس، المخدرات، المقامرة والشوكولا لطوم هورفاث.

إنْ كنت أو كان أصدقاؤك أو أقاربك من المدمنين و/أو كنتم تعانون من اضطراب حاد في الشخصية، دعوني أقول بإيجاز بعض الأمور المهمة حول هذه الاضطرابات:

✦ على الأرجح أنها تتضمن عناصر بيولوجية خاصة ومهمة مما يعرّض الناس للمعاناة منها.

✦ كما أن لديها عناصر بيئية قوية وواضحة تشجعهم ليكونوا مدمنين.

✦ إنّ الأوجه المهمة لاضطراب الشخصية كلية الوجود للاضطراب البشري أي من السهل اكتسابها ومن الصعب إيقافها.

✦ بعد اكتشاف الإدمان والإقرار به، يصبح متأصلاً بشكل اعتيادي.

✦ لكل هذه الأسباب، غالباً ما يكون الإدمان واضطراب الشخصية الأكثر صعوبة للتغير وأحياناً يكون الأمر شبه مستحيل!

✦ تتطلب باستمرار العلاج الفردي والجماعي الممتد بالإضافة إلى التدخل الطبي والأدوية المزاجية الأثر.

إنْ أردت، تعلّم أكثر حول الإدمان الخطير أو الاضطراب الحاد في الشخصية. حتى ذلك الوقت، إنْ شككت بأنك مصاباً بهما، استعن بطرق الشعور بالتحسن و(خاصة التحسن المذكورة في هذا الكتاب. ولكن احصل أيضاً على مساعدة اختصاصي!

الالتزام بالعلاج

هناك مظهر واضح من العلاج الفعال ومساعدة الذات العميقة لدرجة أنه نادراً ما يتم ذكره وهو الالتزام بالشعور بالتحسن والتحسن.

غالباً ما تُذكر أهمية الأهداف والقيم الواضحة والطويلة المدى. فعلى سبيل المثال، يظهر فصلي في كتاب ألفن ماهرر، أهداف العلاج، كيف يشدد العلاج السلوكي العاطفي على الأهداف بشكل خاص. إنه يشدد على إرادتك في تغيير نفسك والالتزام بفعل ذلك.

شدد ستيفن هايز على قيمة الالتزام بالعلاج منذ الثمانينات من القرن العشرين كما أن راسل غريغر شدد عليه من وجهة نظر العلاج السلوكي العاطفي العقلاني منذ السبعينات من القرن العشرين. لذا، إنْ أردت شعور أفضل ونفسية أفضل وحياة افضل، من الأفضل أن تلزم نفسك بهذه الخطوات المهمة:

✦ أقرّ بميولك إلى الاضطراب الذاتي ولا تنكرها أو تتجاهلها "بسعادة".

✦ لاحظ أصولها المعقدة والمتعددة: تعرضك البيولوجي إلى الاضطراب؛ والأحداث الخارجية التي تبرزها؛ ردود فعلك المختارة تجاه هؤلاء الناس والأشياء؛ واعتيادك وإدمانك على ردود فعلك المدمرة.

✦ اعترف بصعوبتك الفطرية والمكتسبة في رؤية اضطرابك وتغييره. واجه الوقت والمتاعب والجهود التي ستبذلها لتغير والاستمرار في تغيير تدميرك لذاتك.

✦ قرر وصمم وتصرف بصرامة لتحقيق قوة الإرادة التي يؤيدها العلاج السلوكي العاطفي العقلاني لتغيير الشخصية.

هل هذا كل شيء للشعور بتحسن والتحسن والمحافظة على التحسن؟ حسناً، ربما ليس كل شيء ولكن تقريباً كل ما يوجد! سأشدد أكثر على الالتزام في الفصول الأخيرة من هذا الكتاب.

12

التحسن VI:
المناهج الواقعية والمنطقية والعملية

يفيد موضوع العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وموضوع هذا الكتاب بأن بعض الفلسفات المعمقة أو الاعتقادات - الانفعالات - التصرفات يمكن أن تساعدك على التحسن والمحافظة على التحسن بالإضافة إلى الشعور بتحسن. وتضم هذه المواقف وجهات نظر واقعية ومنطقية. كما أنها تضم اعتبارات عملية للفائدة. بالتالي، ستساعدك على الأرجح كي تشعر بتحسن وتتحسن وتحافظ على تحسنك. إنْ أردت محاولة هذه الأنواع من المواقف الأساسية المعمقة المولدة للسلامة الذهنية، ها هي الطريقة لتطبيقها على المشاكل السلوكية العاطفية الأساسية التي ستختبرها على الأرجح.

فلسفات لمحاربة إحباط الذات

"قد أكون مسؤولاً جزئياً عن إحداث هذه المحنة ولكنت فعلت ما هو أفضل على الأرجح ولكن...".

"... واقعياً، أنا إنسان غير معصوم عن الخطأ وغالباً ما سأقترف الأخطاء وأستطيع الآن محاولة تصحيح هفواتي".

"... منطقياً، أنا إنسان وقع في الخطأ ولستُ شخصاً غبياً وغير كفوء".

"... عملياً، إنْ ظننت أنه عليّ أن أكون معصوماً عن الخطأ وإنْ اعتبرت نفسي عديم الجدوى لفشلي في هذا الظرف، فسأشعر بالهلع والكآبة وأصبح على شفير الفشل والرفض".

فلسفات لعدم معاقبة الآخرين

"كما ألاحظ، إنك تتصرف على نحو سيئ وغير عادل ويمكنك التصرف بشكل أفضل. ولكن كي أمنع نفسي من الغضب منك...".

"... واقعياً، أستطيع ملاحظة أنك غير معصوم عن الخطأ وبالتالي تتصرف بشكل خاطئ وأستطيع رؤية أنك غير قادر على إغضابي".

"... منطقياً، يمكنني أن أظهر لنفسي أنك لست سيئاً كلياً وبالتالي لا تستحق العقاب. أرى أنه من المفضّل أن تتصرف بشكل أفضل ولكنه من غير المنطقي الاستنتاج أنه يتوجب عليك بالتأكيد فعل ذلك. أرى أنه على الرغم من أنني لن أحبّ سلوكك أبداً، من الأفضل الا أستنتج خطأ عدم استطاعتي لاحتمال ذلك".

"... عملياً، يمكنني رؤية أنه في حال ظننت أنك يجب أن لا تفعل ما تفعل، وإنْ حكمتُ عليك بأنك شخص سيئ، سأغضب نفسي، وأتمزق من الداخل وأشجع على إغضابك وعلى الأرجح لن أستطيع مساعدتك على تغيير سلوكك".

فلسفات للتخفيف من القدرة المنخفضة على احتمال الإحباط

"إنّ هذه المحنة هي ضد رغباتي بلا ريب ولا أريدها أن تحدث. ولكن لتغيرها أو التعايش بشكل أفضل معها...".

"... واقعياً، أستطيع رؤية أنها ليست نهاية العالم ويمكن أن تكون أسوأ. يمكنني أن أفعل ما هو أفضل لتحسينها. أستطيع إلهاء نفسي عن التركيز عليها. يمكنني أن أرى أنّ ذلك لن يضرني".

"... منطقياً، يمكنني أن أرفض الانتقال إلى الاستنتاج بأنها سيئة وفظيعة تماماً. وأرى أنني لن أدعها تحرمني من كل السعادة المحتملة في الحياة".

"... عملياً، أرى أنني إذا عرّفتها بأنها مدمرة، سيكون لديّ قدرة ضعيفة على احتمال الإحباط، وسأستاء على نحو غير ضروري، وسأفعل القليل أو لن أفعل شيئاً لأحسّن الوضع وعلى الأرجح سأجعله يزداد سوءاً".

ولأخلص ما ذكرته حتى الآن: عندما تضطرب عاطفياً وتتصرف بطريقة مدمرة تجاه نفسك و/أو الآخرين، هناك طرق تفكير وشعور وتصرف عديدة يمكنك اعتمادها للتخفيف من حدة استيائك. فطالما أنك تبذل جهداً وتحاول بعض هذه الطرق حقاً والمفضل أن تحاول المزيج منها، ستشعر في غالب الأحيان بتحسن أي أقل اضطراباً أحياناً لفترة قصيرة وأحياناً لفترة طويلة من الوقت. لذا، جرّب المناهج المذكورة في هذا الكتاب واجعل نفسك أقل استياءً وأكثر قدرةً على عيش حياة سعيدة.

وعلى الرغم من أن العلاج الذاتي الذي يمكّنك من الشعور بتحسن يمكن أيضاً أن يساعدك نوعاً ما على التحسن، فلا تعتمد عليه. كونك إنساناً، غالباً ما تكون نزاعاً إلى جعل نفسك قلقاً وكئيباً وغاضباً أكثر من الضروري. وعلى الرغم من أنك بنّاء بالفطرة ويمكنك اكتشاف طرق عديدة للتعامل مع اضطرابك الذاتي، فمن الأفضل أن تنظّم حياتك لأن اضطراب الذات لديه طريقة خطيرة في المثابرة، والتخفيف من حدته مؤقتاً فقط وثم العودة إلى إزعاجك وإزعاج المقرّبين منك.

إذاً، الشعور بتحسن أمر عظيم ولكن التحسن أعظم. لن تستطيع تحقيق التحسن بشكل ممتاز ولكنك تستطيع التخفيف من أعراضك العُصابية ومنعها من الظهور مجدداً أي أن تتحسن وتحافظ على تحسنك - إنْ اختبرت عدداً من التقنيات "اللائقة" التي ذكرتها في الصفحات السابقة من هذا الكتاب.

هذه مراجعة سريعة لبعض الفلسفات الواقعية والمنطقية والعملية أو الاعتقادات - الانفعالات - التصرفات التي يمكنك الاستعانة بها بقوة وإصرار لتشق طريقك نحو التحسن والمحافظة على التحسن عاطفياً وسلوكياً.

الكفّ عن تطلبك وإزعاج نفسك بالموجبات والإفراط في التعميم

متى شعرت وتصرفت باضطراب، كُن على يقين بأنه لديك موجبات وملزمات ومتعينات مطلقة واعية أو غير واعية. فعلى الأرجح، تصرّ على أن بعض رغباتك وتفضيلاتك القوية الجيدة والتي يمكن أن تُضاف إلى حياتك يجب أن يتم تحقيقها بالتأكيد.

وبشكل خاص، تطلب على الأرجع إحدى هذه الموجبات الأساسية أو أكثر: (1) "يجب أن يعاملني الآخرون بشكل جيد في المهمات والمشاريع المهمة!" (2) "يجب أن يعاملني الآخرون بعدل ومراعاة وأحياناً بمحبة!" (3) "يجب أن لا تكون الظروف والمحن التي أبغضها سيئة بقدر ما هي عليه!".

أي من هذه المتطلبات الثلاثة المبالغ فيها ستحدث متاعب حقيقية لك؛ عملياً، ستدرك جميعها عاطفياً!

افترض مجدداً أنه لديك بعض هذه الموجبات وناقشها بقوة وإصرار. أولاً، ناقشها واقعياً حتى ترى أنه مهما كان الأمر مرغوباً فيه، ما من سبب يوجب تحقيق رغبتك. ما من قانون في هذا الكون يفوّض موجباتك.

ثانياً، ناقش متطلباتك منطقياً حتى تفهم حقاً أنه ليس قاعدة أنك (أ) إذا لم تحققها فأنت شخص غير كفوء؛ (ب) إذا لم يمنحك الآخرون ما "يتوجب عليهم" فهم "سيئون" ويستحقون اللعن؛ أو (ج) إن العالم "مكان فاسد" عندما لا يمنحك ما "يجب".

ثالثاً، ناقش موجباتك عملياً من خلال الإظهار لنفسك أنها لن تنفع وطالما أنك تتمسك بها، فستشعر بالاضطراب عاطفياً وسلوكياً.

فيما تكتشف موجباتك وتناقشها، أدرك بوعي أن الإفراط غير الدقيق في التعميم سهل عليك وعلى الآخرين. وُلد الجميع تقريباً، بمن فيهم أنت، وترعرعوا مع ميل قوي إلى الانغماس فيه، وبالتالي إحداث الاضطراب الذاتي.

راقب تعميمك المفرط واقضِ عليه. اعلم أن الفشل لا يجعلك فاشلاً أبداً. كما أن التصرف على نحو سيئ تجاه نفسك و/أو الآخرين لا يجعلك فرداً غير كفوء. والفشل عدة مرات في مشروع ما لا يعني أنك والمشروع ميؤوس منكما. وإنْ عاملك شخص أو أكثر بظلم فلا يثبت ذلك أن الناس والعالم فاسدون ومجردون تماماً من العدل. وإنْ كانت الأمور سيئة فلا يعني ذلك أنها ستبقى على هذه الحال دائماً وأنك لن تستطيع تحسينها أبداً.

عندما تشعر حقاً بالاستياء حيال أي شيء، راقب عن كثب تعميمك المفرط ولاحظ كيف يحدث "الرعب" وكيف تستطيع إزالة هذا الأخير من خلال العودة إلى الاستنتاج المنطقي، بدلاً من "التعميم" غير المنطقي واستعمال صيغة "أبداً". افعل ما بوسعك للتفكير بلغة الاحتمال وليس التعميم المفرط أو التأكيد. فمثلاً، إنْ حاولت عدة مرات النجاح في امتحان واستمريت في الفشل، استنتج أنك من المحتمل أن تواجه صعوبة في النجاح. ولكن ما من تأكيد أنك لن تنجح أبداً فيه وأنك لن تستطيع تأديته بشكل أفضل في المستقبل.

تقبل ذاتك بشكل غير مشروط

من المؤكد تقريباً أن الجميع غير معصوم عن الخطأ وأنه، من بين البشر، عدم الوقوع في الخطأ والتصرف بشكل جيد دائماً - فضلاً عن التصرف بشكل ممتاز - أمر غير وارد. وبالتالي، من المعروف أنك والأشخاص الذين تلتقي بهم ستتصرفون برداءة باستمرار وتقترفون أخطاء كثيرة حتى عندما يعرفون "الصواب" ويبذلون جهداً لفعله.

تتضمن ميزات الوقوع في الخطأ التي نتشاطرها نحن البشر تلك التي تولد معنا (مثل العوائق الجسدية والعقلية العديدة) وأخرى نتعلّمها من خلال تربيتنا الرديئة أو تعرضنا لآثار سلبية. لذا، نخرق قواعدنا وقواعد المجتمعات حيث نعيش. ولأننا بناؤون بالفطرة ونملك الخيار والإرادة الحرة، يمكننا نظرياً اختيار التصرف بشكل جيد أو سيئ كما أننا مسؤولون عن سلوكنا. ولكن الحدود البيولوجية والاجتماعية تضمن عملياً أن

معظم الناس سيتصرفون بخطأ في أغلب الأحيان حتى عندما "نعلم" كيف نتصرف بشكل أفضل.

وكما بينت في هذا الكتاب وكما ذُكر في القسم السابق حول التعميم المفرط، فإنّ الذين يتصرفون على نحو "سيئ" أو "خاطئ" لا يتصرفون دائماً على هذا النحو. حتى هتلر كان لطيفاً مع والدته وكلبه وعشيقته. لذا، فالـ "سيئون" ليسوا سيئين كلياً، ففي حالات استثنائية نادرة، يقومون ببعض الأعمال الجيدة.

وفي الوقت عينه، لا يمكننا العيش براحة في هذه الحياة إلا إذا قيّمنا أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا في ما يتعلق بكيفية مساعدتها لنا على العيش والشعور بالسعادة. بالتالي، يمكننا القول إنّ بعض ميزاتنا سيئة إنْ استطعنا تبيان أنها تتغلب على أهدافنا المهمة وتدمر رفاهية الآخرين الذين نريد العيش والعمل معهم. ولكن لا يمكننا تصنيف أنفسنا، وحدتنا الكلية، وجوهرنا بدقة لأن ذلك يشكّل تعميماً مفرطاً بكل ما في الكلمة من معنى وهذا أمر مؤذٍ عادةً أكثر مما هو مفيد. إنْ قلتَ أنك سيئ بسبب سلوكك الخاطئ، فكيف باستطاعة شخص سيئ مثلك أن يغير أخطاءه؟ وإنْ قلتَ أنك صالح بسبب أعمالك الصالحة، فما هو حافزك لتحسين هذه الأعمال؟ إنْ كنت تُصنف حسب أعمالك، تتوقف كل محاولاتك لتصحيح أخطائك.

العبرة: لتتفق مع نفسك، تقبّل نفسك بشكل غير مشروط. لا تجعل كفاءتك كإنسان تتوقف على أدائك الجيد. تقبّل نفسك كشخص "جيد" فقط لأنك حيّ وبشري وفريد - وستبقى على هذا النحو حتى مماتك - أأديت عملك بشكل جيد أم لا وسواء كسبت استحسان الآخرين أم لا. حاول أن تتصرف جيداً وتكسب الاستحسان مهما كلف الأمر لأنك ستحظى بميزات حقيقية من خلال القيام بذلك. ولكن لا تطلب النجاح في جهودك وإلا فلن تستطيع تقبل ذاتك.

كتفسير خاص في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني على تقبل الذات غير المشروط، حاول تصنيف تفكيرك وشعورك وتصرفك فقط في ما يتعلق بأهدافك المختارة؛ ولكن لا تصنّف ذاتك، كيانك أو جوهرك على الإطلاق. إنك تملك ذاتاً وهي

عملية متقدمة باستمرار تتضمن كل شيء تفكر به وتشعر به وتفعله، طالما أنك حيّ. ولكن ليس عليك أن تمنح هذه الذات تصنيفاً شاملاً. تقبّلها كما هي ومن ثم حاول تغيير بعض عاداتها المضطربة.

"... وافعل ذلك مع الآخرين..."

فيما تعمل على تقبّل ذاتك غير المشروط، ستميل أيضاً إلى تقبّل الآخرين بشكل غير مشروط. ستلاحظ أن الآخرين كذلك يقعون في الخطأ. غالباً ما يجهلون الأذى الذي يلحقونه (بك، بالآخرين وبأنفسهم)؛ وعندما يدركون الأمر، يستمرون في فعله غالباً. لماذا؟ مجدداً، بسبب تعرضهم للوقوع بالخطأ: تركيبتهم البيولوجية وعائلتهم وثقافتهم وتاريخ تصرفهم بتهور تجاه الظروف القاسية. يميل جميع البشر إلى الإصرار على أن رغباتهم وتفضيلاتهم يجب وينبغي ويتعين أن تتحقق بالتأكيد وأحياناً على الفور! إنهم يقترفون أخطاء لا تُعدّ ولا تُحصى تماماً مثلك وسيرتكبونها دائماً على الأرجح. كما أنهم بشر وحسب مثلك وبالكاد خارقون.

وكما تتقبّل نفسك بشكل غير مشروط، عليك تقبّل الآخرين جميعهم بشكل غير مشروط. كلا، لا تتقبل ما يفعلونه لأنه غالباً ما يكون بغيضاً وما يقولونه ولأنه غالباً ما يكون تافهاً، متعصباً، وخاطئاً. كما أنك لا تحتاج إلى تقبل مشاعرهم لأنهم قد يشعرون بالفرح فيما يعاني الآخرون.

ولكن تقبّل واقعاً أن الناس يمكن أن يتصرفوا بشكل بغيض ويقولوا أموراً تافهة، متعصبة وخاطئة وتكون مشاعرهم مضطربة. لا تقرّ بالكثير من الأشياء التي يفعلونها، يقولونها أو يشعرون بها. في الواقع، عارضها أحياناً وحاول إقناعهم على التصرف بشكل مختلف. حاول مساعدتهم على التغيّر إنْ كنت تبغض تصرفاتهم وأفكارهم ومشاعرهم.

في الوقت نفسه، تقبّلهم بشكل غير مشروط كأشخاص مع سلوكهم السيئ والبغيض والقاسي أحياناً. أجل، تقبّل الخاطئين فيما تتأسف وربما تحارب خطاياهم. لماذا؟

أولاً، لأنهم جميعاً معرضون للوقوع في الخطأ مثلك وإنْ أدنتهم على ذنوبهم، ستشجع على إدانة نفسك لفشلك. مَن من بيننا نحن البشر غير الكاملين يحق له أن يكون أول المنتقدين؟ كيف ستتمكن حقاً من تقبّل نفسك وأعمالك البغيضة إلا إذا كنت تتقبل فعلاً الأشخاص الذين تبغض سلوكهم كثيراً؟ ليس بسهولة! إنّ تقبل الآخرين بشكل غير مشروط على الرغم من أعمالهم البغيضة سيمنحك تمريناً ممتازاً في تحقيق ذلك الموقف الذي من الصعب حقاً تحقيقه - أي تقبّل ذاتك بشكل غير مشروط.

يتميز تقبل الآخرين غير المشروط بفوائد مهمة. فأنت نزاع إلى الشعور بالاضطراب الذاتي من خلال إغضاب وإحباط وإقلاق ذاتك والإشفاق عليها مما يحزنك في أغلب الأحيان عندما تدين الآخرين على سلوكهم "السيئ". بالتالي، إنْ وضعتهم في خانة "الأشخاص الرهيبين" بسبب أعمالهم "البغيضة"، فسوف تغضب منهم في أغلب الأحيان وتشعر بالكآبة لأنك مقتنع بأنهم سيتصرفون دائماً على نحو سيئ وتقلق لأنك تتوقع أن يتصرفوا بشكل سيئ وتشفق على نفسك حيال ما قد يستمرون في فعله. إنّ مشاعرك حيال كونهم أشخاصاً ممتازين للجحيم ستفيدك قليلاً وتؤذيك كثيراً.

من جهة أخرى، إنْ تقبلت الآخرين بسلوكهم الرديء فستتمتع بفوائد عملية عديدة. بدون إغضاب نفسك منهم، على الأرجح ستقنعهم بتغيير طرق تصرفهم. وبدلاً من تشجيعهم على ردّ غضبك بغضبهم، قد تساعدهم ليكونوا أكثر لطفاً معك. إنّ تقبلهم بشكل غير مشروط يمكن أن يساعدهم على رؤية أنهم يستطيعون تقبل الآخرين بدون شرط أيضاً وأن يكونوا أقل إزعاجاً معهم. كما أن تقبل الآخرين غير المشروط يسمح لك أن تسامح وتنسى ويمنحك القدرة على الشعور بالحب تجاه الآخرين بما في ذلك بعض أقربائك الذين قد تصرف النظر عنهم بطريقة مختلفة وبغضب. الغضب يولد غضباً والتخلي عن غضبك يولد الحب باستمرار.

والأفضل من ذلك، إنّ تقبّل الآخرين بشكل غير مشروط (بالإضافة إلى تقبل نفسك) هو جوهر أساسي للهدوء الاجتماعي ويساعد على حلّ النزاعات العالمية، وحروب الأمم والأفراد ضد بعضها البعض لأسباب سياسية واقتصادية ودينية وغيرها من

الأسباب. ولكن جميع هذه الأسباب تتضمن معاقبة المجموعات والأفراد الآخرين بسبب أهدافهم وقيمهم المختلفة. بالتالي، إنْ كان هناك دولة رأسمالية وأخرى اشتراكية وتجد كل واحدة منهما نظام الأخرى "مخطئاً" و"غير صحيح" ولكن تتقبل الدولة الأخرى مع "خطئها"، فسيؤدي ذلك إلى نزاعات أقل حدة. وعلى الأرجح، يمكن لكليهما أن يعيش بسلام في ظل نظاميهما "الخاطئين".

ولكن، إنْ أصرّت المجموعة الرأسمالية على أن المجموعة الاشتراكية يجب أن لا تكون بالطريقة التي هي عليه، وإنْ أصرت المجموعة الاشتراكية على الأمر نفسه، فسيقع نزاع وحرب مستمرة بين المجموعتين. إنْ نما تقبل الذات وتقبل الآخرين غير المشروط لدى مواطني هاتين المجموعتين المتنازعتين، سيستمرون في عدم التوافق مع أساليب المجموعة الأخرى ولكن لن يميلوا إلى إشعال نيران الغضب بين بعضهم البعض وبالتالي نيران الحرب والنزاع.

يمنحك تقبل الذات غير المشروط نعمة التمتع بالسلام مع نفسك مهما تصرفت بشكل سيئ أحياناً. ولكنه يميل أيضاً إلى تشجيعك على الشعور بالسلام مع الآخرين ومع العالم. إنّ الفردانية المنورة هي أمر رائع وتمكّنك من أن تكون لطيفاً مع نفسك وألا تعتمد كثيراً على مساعدة الآخرين. ولكن الفردانية المنورة يعني أنك تقرّ دائماً باختيارك للعيش في بيئة اجتماعية وبالكاد العيش كناسك. بالتالي، من الأفضل أن تختار أن تكون لطيفاً مع الآخرين، أن يكون لديك اهتماماً حقيقياً بالمجتمع، أن تعيش بسعادة وتساعد الآخرين على العيش بسعادة لمصلحتهم ومصلحتك.

وبشكل خاص، إنّ رؤية العالم الآن بهذه الحالة الميالة إلى الحرب والنزاعات بوصول العنف والإرهاب إلى الذروة على نحو مخيف ورؤية هذا الكمّ القليل من الأشخاص الذين يستطيعون أن يعيثوا بالأرض فساداً باستعمالهم للأسلحة التكنولوجية العصرية، تجعل من تهدئة ميولنا العنيفة حاجة ملحة لاستمرارية الجنس البشري بأمان. خذ الأمر بعين الاعتبار!

ليس تقبل الذات غير المشروط بدواء عام. فهو لن يمنع كل النزاع البشري

الاضطرابي. ولكن كلما حققته وقللت من غضبك المتعصب تجاه الآخرين، كلما أديت خدمة لجميع البشر بمن فيهم نفسك!

تحقيق القدرة العالية على احتمال الإحباط

كما ذكرت في خضم هذا الكتاب، يولد الناس ويترعرعون نزاعين إلى الشعور بالهلع. يبالغون في تقدير المحن الصغيرة وينظرون إليها على أنها فظيعة. كما أنهم يتلقون المحن الكبيرة ويدعونها بالسيئة جداً على نحو صحيح ولكن ينظرون إليها بشكل خاطئ على أنها فظيعة ورهيبة ومروعة. لِمَ بشكل خاطئ؟ لأنها مهما كانت سيئة، من غير المحتمل أن تكون سيئة تماماً بالقدر الذي يمكن أن تكون عليه وألا تحدث بالتأكيد. إنّ المحن غير سارة أو غير سارة على الإطلاق. ولكن عندما تحدث، فيجب أن تحدث بشكل واضح؛ والشعور بالهلع حيال الظروف السيئة لن يخفف من حدتها وحسب بل أيضاً سيجعلك تشعر بحال أسوأ. لذا، أولاً تشجع لمحاولة جعل الأمور أفضل ثم تمتع بالصفاء لتقبّل ما تعجز عن تغييره فيها وكما قال راينهولد نيبور "تحلَّ بالحكمة لتميز الأمر الواحد عن الآخر".

إنّ القدرة العالية على احتمال الإحباط تجاه المتاعب والصعوبات والقيود والحرمان والظلم، والتي تبذل كل ما بوسعك لتغييرها ولكن تفشل نوعاً ما باستمرار في التحسن، هي بوضوح مفتاح للتعامل بنجاح مع المحن. كلا، لن تحوّل أذن الخنزير إلى جزدان حريري. ولكن يمكنك تقبل حدودك والكفّ عن طلب تغييرها بمعجزة. فالخنزير خنزير، وهل تحتاج فعلاً إلى جزدان حريري؟ احذر من أن تكون الإجابة على هذا السؤال هي نعم!

كيف تبلغ القدرة العالية على احتمال الإحباط؟ بصعوبة في أغلب الأحوال. ولكن بسخرية! إنْ عملت على تحقيقها وبذلت قصارى جهدك وسرت على الطريق الصحيح، يمكنك بلوغها. كل ما عليك فعله هو إقناع نفسك بقوة والاستمرار في إقناع نفسك بأن...

"... لا أحتاج أبداً إلى ما أريد. أفضّله وحسب، وإنْ يكن بقوة أحياناً، ولكن حتى الحياة بحد ذاتها ليست ضرورة بل مرغوب فيها وحسب خاصة إنْ كنت أتمتع بالقدرة العالية على احتمال الإحباط!".

"... الفشل في بلوغ أهدافي أمر محبط وغير ملائم. ليس أمراً مرعباً باستثناء تعريفي السخيف، خوف".

"... إن افتقد بعض المتع الحقيقية، يمكنني بالتأكيد احتمال ذلك وإيجاد عدد من المتع الأخرى إنْ بحثت عنها".

"... تأدية بعض الأمور البغيضة حالياً (مثل الدراسة) ستمنحني مكاسب مستقبلية (مثل الحصول على شهادة جامعية)".

"... تأدية بعض الأمور المسرة حالياً (مثل التدخين) ستسبب لي الألم في المستقبل (مثل سرطان الرئة)".

"... إنهاء الأعمال المنزلية المكروهة (مثل ترتيب شقتي أو مكتبي) هو أمر مزعج ولكن ليس فظيعاً".

"... واقع أنني أمقت بشدة القيام ببعض المهمات المطلوبة (مثل دفع الضرائب) لا يعني أنني لا أستطيع فعل ذلك".

"... غالباً ما يكون من الصعب ضبط نفسي (عبر اتباع نظام غذائي خاص أو ممارسة الرياضة) ولكن سيكون من الصعب أكثر إنْ لم أفعل".

"... يمكنني الإفلات من تجنب بعض المتطلبات الاجتماعية (مثل الوصول إلى العمل في الوقت المحدد). ولكن إلى متى؟".

"... إنْ ظننت أن الحياة يجب أن تكون سهلة دائماً، فأين ستؤدي بي هذه الفكرة الغريبة؟".

"... ما من مكاسب بدون جهد". (بنجامين فرانكلين، روزنامة ريتشارد المسكين. المجلد 2).

"... نادراً ما يخطط مستقبلي بنفسه. الوقت يمرّ بسرعة".

"... ألوم كسلي إنْ أردت. ولكن توبيخ نفسي على كسلي سيقنعني فقط بأن أخرقَ كسولاً مثلي لا يستطيع الكفّ عن كونه كسولاً".

"... غالباً ما يكون من الصعب النهوض والتقدّم. ولكن يجبأن يكون الأمر صعباً عندما يكون كذلك ولا يكون عملياً صعباً جداً أبداً إلا إذا ظننت أنه كذلك".

"... إنْ أجبرت نفسي على التطرق إلى بعض المهام البغيضة، يمكنني التورط بها في أغلب الأحيان والتمتع بما أقوم به".

"... يمكنني أن أشعر بالسعادة بأقل مما أريده عندما أكف عن طلب أن يتحقق كل ما أبتغيه".

"... إنْ عرّضت نفسي بتعمد لأمور مزعجة (مثل إلقاء كلمة علناً) يمكنني تجاوز شعوري بالانزعاج وتخطي خوفي من القيام بها والتمتع بها في أغلب الأحيان".

"... إنْ استمريت في المخاطرة (مثل التحدث مع الغرباء الذي قد يرفضوني)، قد أجد المخاطرة مثيرة للاهتمام والتحدي والحماس وممتعة".

"... عندما تحدث المحن بشكل لا يمكن اجتنابه، ولا سبيل إلى تغييرها، فإن طلب عدم حدوثها ورفض تقبلها سيجعلها أسوأ".

تطبيق معدل الثمن والفائدة للمتع والمحن

إنّ العديد من الأمور التي تتمتع بها مثل تناول المأكولات اللذيذة والاستلقاء على السرير بعدما يرن جرس الإنذار ستزعجك على المدى الطويل. تتضمن المتع الكثيرة ثمناً مكلفاً. لماذا؟ لأن الحياة هكذا باستمرار تكافئك وتعاقبك. بالمعرفة والخبرة، يمكنك اكتشاف ما هو جيد وسيئ لك أنت الإنسان الفريد. خذ هذه المعرفة والخبرة واستخدمهما بشكل مميز.

لا تقيس عملياً فوائد وعوائق كل ما تفعله بإكراه أو بكمالية لأنك عندئذ تصر على ضرورة اتخاذ الخطوات "الخاطئة". أنظر قبل أن تُحدث وثبة وتذكر هذه المبادئ الأساسية

فيما تقرر ما ستفعله لتتمتع أكثر وتتألم أقل:

✦ "عملياً، كل ما أفعله له فوائده وعوائقه. لكل شيء ثمنه".

✦"إنّ الاختيارات الممتازة حول ما تفعله وما لا تفعله هي وهمية. ربما سأتخذها دائماً إنْ وصلت إلى الجنة وعندما أصل إليها. وليس قبل ذلك".

✦"قد أخسر إنْ خاطرت. وإن لم أخاطر، قد أبارح مكاني. من خلال رفض المخاطرة العادية، سأزيد هلعي حيالها وسأميل إلى جعل حياتي مملة وجامدة".

✦"لا مجازفة، لا مكسب!".

✦"غالباً ما سيكون لديّ الخيار بين شرّين أو أكثر. من الأفضل أن الانسحاب واختيار ما أعتقده أهون الشرّين".

✦ "هناك الكثير من المتع التي لا تستحق عناء الحصول إليها. ولكن الكثير منها يستحق العناء! من الأفضل أن أميّز بينها".

✦ "الدرزة في حينها توفّر تسعاً".

✦ "لأؤجل ما يمكنني فعله اليوم حتى يوم غد وأبقيه عبئاً عليّ إلى الأبد!".

✦ "يمكنني التغلب على نفسي بلا رحمة بسبب المماطلة وذلك سيساعد شخصاً غير كفوء وميؤوس منه مثلي على التقدم!".

✦ "إنْ قبلت خوض المهام المستحيلة وأنا متأكد من أنني أستطيع تدبر أمر أي شيء يمكن فعله، فسأحقق أمراً عظيماً بشكل سيئ!".

✦ "دعوني أكون مهووساً بالسيطرة وسيحبني الناس لرؤية أنهم يتصرفون بشكل رائع دائماً إلى أن يتجاهلوني".

✦ "دعوني أحرص على تأدية الأمور بشكل رائع دائماً وأتفوق على كل شيء وأموت باكراً بسبب ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في القلب".

✦ "تستلزم إقامة علاقات اجتماعية أو اجتماعية - جنسية جيدة مع الآخرين

تكاليف عديدة. لن أقدّس تحقيقها ولكن سأكتشف ما إذا كانت تستحق العناء في حالات فردية مختارة".

✦ "سأختار بتأنّ تعزيز أو مكافأة نفسي بعد قيامي بسلوك جيد أجد من الصعب القيام به (مثلاً، استمع إلى الموسيقى كمكافأة للاندماج في بيئة اجتماعية عندما أشعر بالقلق اجتماعياً) و/أو أعاقب نفسي عندما أقلق حيال فعل شيء (مثلاً، أحرق ورقة نقدية من فئة المئة دولار في كل مرة أتجنب فيها الاجتماعيات). بعبارة أخرى، سأزيد تكاليف الأمور المضرة التي أتجنبها".

✦ "قبل أن أحبط نفسي، يمكنني التركيز على الاحتمالات الجيدة والسيئة في حياتي وكيف أستطيع الاستمتاع بوقتي على الرغم من المحن. نعم، قد أواجه صعوبات حقيقية ولكن ما هي اقتناعاتي المحتملة والحالية؟".

✦ "تذكر أنني لا أملك الخيار في أغلب الأحيان حول المصاعب التي تحدث في حياتي وحياة أعزائي. ولكنني أملك دائماً الخيار في كيفية تفاعلي مع المحن".

✦ "إنّ التمتع بحس الفكاهة يمكن أن يخفف من حدة المحن والمشاكل. فحتى المحنة لديها جانب مضحك".

✦ "ما من قانون ينص على أنه يجب تحمّل أفراد عائلتي البغيضين دائماً. غالباً لا يصير الدم ماء. سيكونون دائماً أقربائي ولكن إنْ أردت، يمكنني اختيار أن أعاملهم بفتور".

✦ "إنْ كففت عن إدانة الأشخاص الذين أبغض سلوكهم وتقبلتهم مع عيوبهم، يمكنني التمتع ملياً ببعض أعمالهم".

✦ "نعم، للحياة مشاكلها ومتاعبها ولكن الموت ممل!".

✦ "إنّ الانسحاب على الصعوبات، غالباً ما يزيد من صعوبتها".

✦ "إنّ التركيز على مدى فظاعة الشعور عندما أحبط نفسي ومدى حماقتي لإحباط نفسي سيزيد بالتأكيد من تعاستي إلى حد كبير".

في هذا الفصل، عرضت أربع مقاربات للتعامل مع المشاعر والسلوك المضرين:

- طرق غير فعالة تنفع أحياناً.
- طرق الإلهاء التي قد تنجح مؤقتاً وبشكل ملطف.
- طرق واقعية تقدم حلولاً مغرضة وغير لائقة.
- طرق واقعية ولائقة يوصي بها العلاج السلوكي العاطفي العقلاني.

لقد أظهرت أن المقاربة الأكثر فعالية وقوة للشعور بتحسن والتحسن والمحافظة على التحسن هي تجنب الطرق غير الفعالة والملطفة والمغرضة والتركيز بدلاً من ذلك على الطرق الواقعية والمنطقية والعملية التي يؤيدها ويعلمها العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. قد تُشعرك الحلول البسيطة والقصيرة الأجل بحال أفضل لفترة قصيرة ولكنها المقاربة اللائقة الطويلة الأجل التي ستساعدك على المحافظة على التحسن على المدى الطويل.

في الفصل التالي، سنرى كيف تعقد عزمك على التغيير.


** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

13

المحافظة على التحسن I: تجنب التصرفات - الانفعالات الاعتقادات المزعجة للذات

كنت في صدد مناقشة التصرفات - الانفعالات - الاعتقادات اللاعقلانية التي تساهم بوضوح في المشاعر والسلوك المضطرب. إنْ أردت تحقيق المزيد مما تبغيه والقليل مما تبغضه، فيمكن أن يكون هدفك أن ترى بوضوح تطلبك ثم تستخدم العديد من طرق التفكير الانفعالية - التجريبية والسلوكية الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني من أجل التخفيف من التطلّب واستبداله بالتفضيل السليم.

في هذا الفصل، سأبدأ بالتشديد على أهمية المحافظة على التحسن - مما يجعل تغيراتك المساعِدة للذات أكثر أو أقل دواماً في حياتك. كيف بإمكانك المحافظة على المكاسب التي تحصدها من خلال توظيف مبادئ العلاج السلوكي العاطفي العقلاني وطرقه التي تعلمتها في هذا الكتاب؟

ولمراجعة وتلخيص الاقتراحات لمساعدة الذات التي قدمتها في الفصول السابقة، دعوني أولاً أذكر مجدداً بعض الاعتقادات اللاعقلانية الأساسية التي تستخدمها تماماً كما يستخدمها باقي الأشخاص حول العالم لإزعاج أنفسهم ثم إزعاج أنفسهم حول

انزعاجهم. ليس موقف انهزام الذات الأكثر أهمية أن بعض الأمور التي تبغضها (المحن) هي سيئة ولكن هذه المحن يجب أن لا تحدث بالتأكيد.

من العقلاني والمساعِد للذات إدراك أن أموراً كثيرة هي غير سارة أو غير مرغوب فيها. فأنت (والآخرون) تعيش وفقاً لرغباتك وأمنياتك وعندما تعيقها أنت، الآخرون أو الظروف، يمكنك الاستنتاج بأن ذلك "سيئ". بالكاد يكون من الجيد الرغبة في شيء وعدم القدرة على الحصول عليه أو بغض شيء آخر وحدوثه في حياتك. وكما أذكر باستمرار في هذا الكتاب، إنّ رغباتك وأهدافك سليمة في أغلب الأحوال ولن تسعد بدونها.

وكما أظهر نيكو فريدجا في كتاب رائع هو العواطف، فإنّ رغباتك وأهدافك تحافظ عادةً على حياتك وتحسّنها. كونك إنساناً، تميل إلى الرغبة في الحصول على ما يبقيك حياً وسليماً وبغض ما يتعارض مع حياتك ومتعك. عملياً، يبدو أن الحيوانات كلها لديها رغبات واختيارات متميزة وإنْ لم تتمتع بها، فهي على الأرجح لن تبقى على قيد الحياة لترى سلالتها.

المرغوبات "الجيدة" والمكروهات "السيئة"

لنفترض إذاً أن رغباتك وميولك "جيدة" وأنك ستميل إلى عيش حياة مرضية من خلال منحها الأولوية. بشكل عام، ما تحبه أو تفضله تدعوه "جيداً" وما تكرهه أو تجده بغيضاً تدعوه "سيئاً". إلا أن اضطراب الذات لا يصحّ بالضرورة من صدّ رغباتك وحسب بل أيضاً من تقييم الأحداث غير المرغوب فيها (المحن) التي تحدث لك اضطرابياً والإصرار بوعي أو بلاوعي على وجوب عدم حدوثها. من الواضح أنك أنت، والجنس البشري ككل، غالباً ما تتعايشون بما يكفي عندما تحدث الأمور "السيئة" مثلما عندما تشعر بالجوع أو التعب. عندئذ، تقلق بشكل غير ضارّ حول هذه المحن ولكن لا تهلع وتيأس وتغضب بالضرورة. وفي الوقت عينه، تحدث عدة أمور "جيدة" لك مثل الحصول على علامة 90 على مقرر ما أو كسب راتب كبير كل أسبوع وما تزال تجعل نفسك مضطرباً حيالها: تحبط نفسك مثلاً لأنك لم تحصل على علامة أعلى أو تكسب راتباً أكبر.

وبالتالي، لا يتعلق أساس اضطراب ذاتك بالمحن التي تحدث لك بل بإصرارك المبالغ

فيه على أن هذه الأحداث مروعة وفظيعة ورهيبة ويجب أن لا تكون سيئة بقدر ما هي عليه ؛ وأنك لا تستطيع أن تطيق أو تحتمل وجودها السيئ ؛ وأنه عليك تغيرها بسرعة وفوراً! واستبدالها وتغيرها بأحداث تعتبرها جيدة. إنّ ترويع نفسك حيال المحن وليس حيال حدوثها هو ما يجعلك تستاء أو بالأحرى ما يجعلك تزعج نفسك بها وذلك بشكل دائم تقريباً ولكن مع بعض الاستثناءات.

هل ينطبق ذلك على الأحداث السيئة فعلاً التي قد تحدث في حياتك مثل العنف والاغتصاب وسفاح القربى والحرب والإرهاب؟ ربما. لديك خياراً في كيفية الاستجابة إلى الأحداث السيئة غير الاعتيادية والتي تظهر من خلال واقع أن البعض يتمتعون أو يشعرون بالقليل من الأسف حيال العنف والحرب. ولكن من الطبيعي أن تنظر تلقائياً إلى المحن غير الاعتيادية التي تحدث لك على أنها سيئة أولاً وسيئة جداً ثانياً. كونك بشرياً، غالباً ما تميل إلى ترويع نفسك حيال ظروف تعتقد أنها سيئة جداً أكثر مما تفعل حيال الظروف الأقل سوءاً.

عندما يحدث أمراً ما يتعارض مع اهتماماتك فتهلع، تشعر بالكآبة أو تغضب حياله، لا تقيّمه كأمر غير سار وتتمنى بقوة عدم حدوثه وحسب بل تصرّ أيضاً باستمرار في قلبك وعقلك بوعي و/أو بغير وعي، على أنه لا يجب ولا ينبغي أن يحصل ومن الفظيع حصوله.

هل يمكنك الانغماس في ترويع نفسك حيال أمور ثانوية تافهة أو خيبات وأمور سطحية صغيرة؟ بالطبع يمكنك ذلك ولكن ربما ليس بدون النظر إليها على أنها أمور أساسية. وبالتالي، تستطيع ترويع نفسك حيال تفويت رمية في كرة المضرب، معاملتك بازدراء من قبل شخص لا يهتم لأمرك أو رفضك في وظيفة لا رغبة لك فيها. لِمَ تروّع نفسك حيال هذه الخسارات والخيبات "السطحية"؟ لأنه في وقت حدوثها، بالكاد تراها سطحية. ترى الإخفاق في الرمية "إثباتاً" على أنك "رديء جداً". وتفسر الرفض من قبل شخص لا تهتم لأمره كإثبات على أنك "فاشل". كما أنك ترى رفضك في وظيفة غير مرغوب فيها كدليل على أنك حالة "ميؤوس منها" في مقابلات العمل وسيتم رفضك

دائماً إنْ حاولت التقدّم للحصول على عمل ترغب فيه فعلاً.

يبين ذلك كله، كما أكرر باستمرار في هذا الكتاب وكما قال أبيكتيتوس منذ ألفي عام، ليست المحنة التي تحدث ما يجعلك تضطرب ولكن نظرتك إليها. عندما تجعل نفسك مضطرباً، تنظر أولاً إلى المحنة على أنها "سيئة جداً" مع أن الآخرين قد ينظرون إليها بشكل مختلف. ثم تصرّ على أنها يجب أن لا تحصل لأنها سيئة جداً أو أنك يجب أن تحصل على شيء ترغب فيه لأنه جيد جداً. تقيّم حادثة على أنها سيئة؛ ثم تعلن ضمناً و/أو ظاهرياً أن أي شيء بهذا السوء يجب أن لا يكون على نحو قاطع.

بالطبع، يحق لك بهذا التقييم لأنك إنْ ظننت أن تفويت رمية في كرة المضرب أمر سيئ أو حتى أسوأ أمر ممكن أن يحدث لك، فأنت حر ويحق لك بوجهة النظر هذه. إنْ كنت تعتقد أنه يجب أن لا تفوت رمية أبداً وأنها ستكون كارثة إنْ فعلتَ، فيحق لك أيضاً بهذه القناعة. لا أحد يمكنه تجريدك من اعتقاداتك مهما كانت لاعقلانية أو مضرة.

وتكمن المشكلة في أنك عندما تعتقد أن رميتك "فظيعة" ويجب أن لا تكون "فظيعة" كما تجدها، عندئذٍ، واحسرتاه، ستشعر بالكآبة بشكل اضطرابي حول هذا الأمر بدلاً من أن تُشعر نفسك بالأسف وخيبة الظن بشكل مفيد وسليم. لذا، افعل ذلك إنْ أردت. عرّف الأشياء العديدة مثل رميات كرة المضرب السيئة على أنها سيئة بشكل استثنائي، واطلب ألا يجب أن تحدث بالتأكيد بما أنها سيئة جداً. ستكوّن تعريفاتك على الأرجح حالة من الاضطراب العاطفي لأنها تعريفات وتقييمات شخصية. أهذا حقاً ما تريده؟ أهذا أحد أهدافك الأساسية أن تصيب نفسك باليأس بدلاً من الانزعاج المعتدل؟ تملك الخيار في كيفية الشعور حول رميتك الضعيفة (أو أي شيء آخر). إنها إحدى النقاط الأساسية في هذا الكتاب.

إذاً، إنّ اضطرابك الذاتي هو اختيار الشعور بحالة رهيبة وفي الوقت عينه الطلب ضمناً أن ما تعرّفه بالرهيب يجب أن لا يحدث بالتأكيد. عندما تشعر بحالة رهيبة حول أمر يعتبره الكثيرون غير سار ولكن ليس رهيباً، فإنك تحتمل الإحباط بشكل ضعيف أو تشعر بالانزعاج. وترفض احتمال ما لا يعجبك. تجعل من الحرمان والحصر والتقييد قضية

كبرى. لا أحد يريدك أن تحب هذه الأنواع من الإحباط. ولكن هل أنت مكره حقاً على ترويع نفسك بها والطلب (ظاهرياً و/أو ضمناً) بأنها يجب أن لا تحدث؟

هل سينفعك شعورك بالهلع؟ هل سيزيل حالات الإحباط ويمنحك المزيد مما تريده؟ ليس على الأرجح! إنّ بعض رغباتك المعتَرضة يمكن أن يساعدك على تحقيقها. ولكن من الصعب تحقيقها إنْ أشعرت نفسك بالهلع والخوف حيالها.

ما الفظيع إلى هذا الحدّ؟

ما هي بعض الأمور الأساسية التي تشعر حيالها بالهلع وتطلب التخفيف من حدتها؟ حتى تتعرف عليها بسهولة، هنا بعض الحالات الشائعة للشعور بالهلع أو رفض تحمّل الإحباط وبعض الاعتقادات اللاعقلانية التي قد تختار أن تحدث هلعك من خلالها:

"ما أجده محبطاً ومزعجاً لا يجب ولا ينبغي أن يحدث!".

"هذا أمر صعب احتماله!".

"لا أستطيع احتماله!".

"لن تنتهي هذه المحن أبداً. لا أمل في ذلك!".

"يجب أن تتوقف المتاعب وألا تدوم طويلاً!".

"هذا الأمر سيئ جداً لدرجة أنه أكثر من سيئ!".

"سأنهار وأموت لأنني لا أستطيع احتماله!".

"لا أستطيع الشعور بالسعادة على الإطلاق طالما أن هذه المحنة تحدث!".

"أشعر بالارتباك ولا أستطيع التعامل مع الأمر على الإطلاق!".

"العالم أجمع شرير لأنه يحبطني!".

"يجب أن أتجنب هذه المحنة مهما كلّف الأمر!".

"من السيئ أنني لا أستطيع منع نفسي من الشعور بالإحباط حول هذه الخسارة!".

"لا أستطيع التعامل مع هذه "الفظاعة!" ويجب أن أصلح الأمر!".

"يجب أن أغيّر بالتأكيد ظروف الإحباط لأنني لا أستطيع احتمالها!".

"لا بد من إيجاد شيء يلهيني عن هذا الحدث الفظيع!".

"إنه لأمر سيئ جداً لدرجة أنني أعجز عن مواجهته ويجب أن أنكر وجوده!".

"إنه لأمر سيئ جداً لدرجة أنه يجب أن أستمر في التذمر حوله بدلاً من محاولة تحسينه!".

"إنه لأمر سيئ جداً لدرجة أنه يجب أن أعبّر بلا هوادة عن مشاعري المضطربة حوله!".

"إنه لأمر سيئ جداً لدرجة أنه يجب أن أجعله يختفي!".

عملياً، إنّ جميع حالات الشعور بالذعر والهلع حيال الظروف التي تبغضها تجعلك أقل قدرةً على تغيير ما تستطيع تغييره حولها. في الواقع، لا يجعلك الشعور بالهلع قليل التحمّل للإحباط وحسب بل أيضاً يزيد إحباطك ويجعل الأحداث غير السارة تبدو أكثر بغضاً مما هي عليه. حتى عندما تقرّ بأنك تطلب بتهور ألا تكون المحن سيئة بقدر ما هي عليه، قد تستمر في الطلب وبالتالي تجعل المحن أسوأ!

فلسفة الاضطراب الذاتي

يمكن أن يتضمن العديد من مشاعرك المضطربة فلسفات الإحباط الذاتي مثل الفلسفات التالية:

"لا أستطيع التعامل مع هذه الأحداث السيئة. وبالتالي ليست فظيعة وحسب ولكن عدم قدرتي على التعامل معها يجعلني شخصاً غير كفوء!".

"تربكني الظروف السيئة وتزعجني وبالتالي تجعلني شخصاً سيئاً!".

"كان من المفروض أن أستطيع منع هذه الأحداث السيئة من الوقوع وبما أنني عجزت عن منعها فإنني شخص غير كفوء!".

"يجب أن أتمكن من منع هذه الأحداث السيئة بعدما وقعت. وبما أنني غير قادر على منعها، فأنا شخص غير كفوء!".

"يجب أن لا أزعج نفسي حول هذه الأحداث السيئة لأنني يجب أن أقدر على التعامل معها!".

"يجب أن أستاء قليلاً وحسب حول هذه المحن ولا ينبغي أن أكون مستاء إلى هذا الحدّ!".

"بما أن ليس الجميع مضطرباً مثلي حيال هذه الأحداث السيئة، فإنني ضعيف لجعل نفسي مضطرباً إلى هذا الحد حيالها!".

"إنّ هذه الأحداث سيئة لأنني شخص سيئ ولأن الأمور السيئة تحدث لو كنت شخصاً صالحاً حقاً!".

"لأنني غير كفوء، أستحق أن أعاني مثلما أعاني من هذه المحن".

"إنّ الرب أو القدر مسلّط عليّ ولهذا السبب تحدث هذه الأمور السيئة وتجعلني أعاني".

"لأنني غير قادر على التعامل مع المحن وتدبر أمرها، لا بد أن يساعدني الرب أو القدر على التعامل معها وسيكون الأمر فظيعاً إنْ لم ينقذاني!".

عندما تعاني من الاعتقادات اللاعقلانية المحبطة للذات مثل تلك المذكورة أعلاه، فإنك لا تشعر بالهلع حيال هذه المحن وحسب بل أيضاً تشعر بالهلع حيال مساهمتك في حدوثها و/أو عدم قدرتك على التعامل معها. عندئذٍ، تصبح مضطرباً على نحو مضاعف!

لا تصدق ذلك!

عندما تحدث المحن في حياتك، قد يكون لديك اعتقادات لاعقلانية تقودك إلى لوم الآخرين وصبّ جام غضبك عليهم. يتعلق الغضب بالناس (أكثر مما يتعلق بالأشياء والأحداث). عندما تُغضب نفسك، تطلب أن يمنحك الآخرون ما تريد وألا يتجاهلوك

أبداً. وإلا فإنّ الأمر فظيع بالطبع ؛ وأنهم لا يتصرفون على نحو سيئ وحسب بل إنهم أيضاً قذرون. يمكنك احتمال الأحداث التي تعتبرها "سيئة" في حياتك بشكل ضعيف ويمكنك أيضاً أن تغضب من الناس الذين يجب أن لا يحبطوك وينبغي أن يساعدوك عندما تشعر بالحرمان.

ها هي بعض الاعتقادات النموذجية التي قد تحدثها بشكل مدمر للذات عندما تشوّه سمعة الآخرين بسبب الظروف المشؤومة التي قد يسببونها لك وبالتالي تجعلك تغضب منهم :

"إنّ وقوع هذه الأحداث السيئة لي هي غلطة الآخرين ويجب أن يُعاقبوا بقسوة لذلك !".

"يجب أن يكفّ الآخرون عن هذه الأمور الفظيعة التي تحدث لي وبما أنهم لا يكفون عن ذلك، فهم فاسدون !".

"أحتاج إلى مساعدة الآخرين لتحسين الأمور وأنهم لا يساعدونني بقدر ما يجب وبالتالي فهم سيئون !".

"ينزل بي الرب هذه المحن التي أواجهها ولا يساعدني بما يكفي للتغلب عليها. وبالتالي، فإنه غير رحيم !".

هل تسبب ذلك لنفسك؟

إذاً، بثلاث طرق مهمة (أو أكثر)، يمكنك أن تجعل نفسك مضطرباً بمطالبك الملحة في أن :

- المحن يجب أن لا تحدث لك،
- ينبغي أن تكون قادراً على منعها والتعامل معها،
- ويجب أن يساعدك الآخرون على منعها أو تدبّر أمرها.

قد يكون لديك ثلاث نقاط أساسية تساهم في اضطرابك الذاتي مما يجعلك تشعر بالهلع

حيال المحن ويؤدي بك إلى إحباط الذات ومعاقبة الآخرين. ها هي موجباتك الثلاثة الجازمة الملحة. ثم، عندما تستخدم هذه المطالب المبالغ فيها لتولد القلق والكآبة والغضب، تصر على الأرجح ألا تسبب لنفسك اضطراب الذات فتضطرب حيال ذلك. يا لها من حالة! ولكن لحسن الحظ، هناك أمر واحد هو أنك قادر على إعادة النظر والبناء.

لا أؤكد أن كل اضطرابك المحتمل هو بسبب موجباتك وملزماتك ومتعيناتك المبالغ فيها. فالبعض منه هو نتاج أنواع مختلفة من اللاتوازن العصبي الفيزيولوجي أو الكيميائي الحيوي مثل المشاكل الهورمونية، وعوز الناقل العصبي والشذوذ في النظام العصبي والأرجية تجاه الطعام ونقص السكر في الدم وغيرها من المشاكل الفيزيولوجية.

لذا، إنْ كنت تعاني من إحدى هذه المشاكل الفيزيولوجية العصبية، فربما لا تولّد نتائج الاضطراب من خلال اعتقادك - انفعالك - تصرفك. ولكن ما إنْ تصبح مستاءً لأسباب فيزيولوجية يمكنك أن تطلب بسهولة، "يجب أن لا أكون مضطرباً!".

أو يمكنك أن تعيش في ظل ظروف اجتماعية جائرة ومخففة مثل الفقر الحاد، العنصرية، رهاب الأشخاص، التعصب، التطرف الديني أو السياسي. على الرغم من أن آخرين وجدوا طرقاً عقلانية للتعامل مع ظروف كهذه (أنظر مثلاً إلى كتاب فيكتور فرانكل، بحث الإنسان عن المعنى، حول مخيمات التعذيب في عهد هتلر)، فإنّ بعض الاضطراب متوقع وعقلاني في هذه الحالات.

يمكنك أن تتسبب في اضطراب ثانوي حتى عندما لا تنتج مشكلتك الأولية عن متطلباتك الملحة. ما زلت أفضل حالاً إنْ تخليت عن الإصرار على ألا تنفعل من خلال إحداث المشاكل. باختصار، أرفض أن تشعر نفسك بالاستياء حيال استيائك.

لنفترض أنك تستخدم موجبات وملزمات ومتعينات مطلقة للمساهمة في القصور العاطفي والسلوكي، دعوني ألخّص في الفصلين التاليين بعض المواقف الأساسية التي يمكنك اكتسابها. وستساعدك هذه الأخيرة بشكل رديء أولاً وبشكل رائع ثانياً لتحسن وتحافظ على تحسنك.


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

14

المحافظة على التحسن II:
تجنب طرق التغيير غير اللائقة

كما أشار نيكو فريدجا في كتاب "العواطف"، إننا نكتشف ببراعة عدة طرق لتغيير عواطفنا المضطربة وذلك بأنفسنا أو بمساعدة معالجين ومساعدين آخرين.

لدينا مشاعر محددة حيال مشاعرنا: فنحب بعض مشاعرنا ونحاول تحسينها ونبغض بعضها الآخر ونحاول تخفيفها أو إزالتها. وهكذا، نحب المشاعر التي تترافق مع حبّ الآخرين والإحساس بأننا محبوبون ونحاول تطويرها والحفاظ عليها؛ كما أننا نبغض مشاعر القلق والكآبة الحادين ونحاول التخفيف من حدتهما.

ولأن هذا الكتاب هو عبارة عن كتاب لمساعدة الذات، فهو يعالج المشاعر السلبية وكيفية التخفيف من حدتها. ولكن بالتأكيد ليس المشاعر السلبية كلها لأن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني هو أحد العلاجات القليلة التي تعتبر بوضوح أن بعض المشاعر السلبية مثل الحزن والندم وخيبة الأمل والكآبة هي عادةً غير مضرة ومساعِدة للذات. وتعدّك هذه المشاعر السلبية غير المضرة للتعامل مع الأحداث السلبية بشكل بنّاء وخاصة الفشل والرفض والانزعاج كي تعالجها وليس لتزعج نفسك بشكل مفرط حيالها. ولكن العلاج السلوكي العاطفي العقلاني يبين لك كيفية التعامل مع عواطفك المضرة خاصة الذعر والكرب والغضب.

لتلخيص ما كنت أشرحه في هذا الكتاب، سأراجع اختصار الطرق المختلفة التي يمكنك استخدامها للتعامل مع سلوكك ومشاعرك السلبية المضرة وغير المرغوب فيها:

- الطرق غير الواقعية وغير الفعالة نسبياً ولكن التي تنفع أحياناً.
- الطرق التي تكون أشكالاً من الإلهاء والتي تميل إلى العمل بشكل مؤقت وملطّف.
- الطرق التي تتألف من المواقف الواقعية ولكن تمنحك حلولاً مغرضة أو غير لائقة للعواطف القوية.
- الطرق الواقعية واللائقة والتي يوصي بها عادةً العلاج السلوكي العاطفي العقلاني كحلول فضلى للتصرف والانفعال المحبط للذات.

الطرق غير الواقعية نسبياً للتعامل مع التصرف والشعور المضرين

إنْ كنت تؤمن بشدة بفلسفة خارقة للطبيعة، قد يكون لها أثر وهمي وقد تساعدك على التخفيف من حدة قلقك وكآبتك لأنك تؤمن بها وليس لأنها تتمتع بأي قوة خارقة. وهكذا، قد تؤمن بأن الله أو القدر مكترث لأمرك شخصياً وسيهبّ لمساعدتك. أو أن طلسماً، تعويذة، رقية أو مرشداً روحياً سيكون إلى جانبك أنت بشكل خاص. أو أن نوعاً آخر من الطقوس أو الصيغ السحرية سيزيح مشاعرك المزعجة.

كذلك، يمكنك أن تؤمن بأن مهما كانت مشاكلك عسيرة في هذه الحياة، يمكنك الاعتماد على آخرتك حيث ستجد حلولاً لها. أو يمكنك الاعتماد على فلسفات ما فوق تفاؤلية ذات إيمان غير مبني على وقائع وقد تستطيع مساعدتك.

ما من معتقد واقعي بين كل المعتقدات المتنوعة في ظل العالم المادي وجميعها يعتمد على الإيمان بالقوى الخارقة للطبيعة التي يمكنك التمسك بها ولكن ليس تثبيتها أو تزييفها. ولكن يمكنك اختيار أن تدعم هذه القناعات فطالما أنك تؤكدها بإخلاص، يمكن أن تريحك من مشاعرك المضطربة. فلا أساس لها في الواقع وستميل إلى التمسك بها بضعف. وقد تكون أفضل حالاً مع بعض المواقف الأكثر واقعية وصلابة والتي تم التطرق إليها في هذا الفصل وفي الفصل التالي.

طرق الإلهاء التي تميل إلى الاعتراض مع سلوكك ومشاعرك المضرة بشكل مؤقت وملطف

وكما أشرت سابقاً في هذا الكتاب، يمكنك استخدام طرقاً سلوكية وانفعالية وإدراكية لإلهائك عن تفكيرك وشعورك وتصرفك السلبي المضر. وتضم هذه الطرق التأمل والاسترخاء وتمارين التنفس واليوغا والانشغال والرياضة والتمرين وغيرها من تقنيات التركيز الجسدي والعقلي. فبعض تقنيات الإلهاء هذه مثل التأمل المتسامي واليوغا تتمتع بمظهر فلسفي قد يشجعك أو لا يشجعك على القيام بتغيير متفلسف عميق مثل النوع الذي يفضله العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. ولكن يستخدم معظمها المبدأ القائل بأنك إذا ركزت بشدة على أمر ما، فإنك تواجه مشكلة في التركيز على الأمور (مثلاً، السلبية) الأخرى في الوقت ذاته مثل أفكارك المقلقة والمحبطة. إنها فكرة واقعية لأن هذه هي طريقة عمل العقل البشري عادةً: التركيز على أمر واحد في كل مرة.

وتكمن المشكلة في تقنيات الإلهاء للتخفيف من حدة اضطرابك في أنها تميل إلى العمل بشكل مؤقت وملطّف. ففيما قد تزيل أو تخفف من أفكارك المزعجة للذات مثل "لا بد من أن أؤدي عملي بشكل رائع دائماً وإلا فأنا عديم الجدوى!" لا تؤمن بدلاً عن ذلك، الاعتقادات العقلانية المساعِدة للذات مثل "من الجيد تأدية العمل بشكل رائع ولكنني فرد كفوء حتى لو كان أدائي سيئاً". والأكثر من ذلك، قد تميل بعض الأنواع المحددة من نشاطات الإلهاء مثل المشاركة في الرياضة إلى تعزيز القناعة المضطربة بأن كفاءتك كبشري تعتمد على أدائك الممتاز.

إنّ طرق الإلهاء عملية وواقعية ولكنها تمكّنك من الشعور بتحسن وليس التحسن. عادةً، ليست هي طرقاً عميقة أو لائقة للصحة العقلية. ولكنها غالباً ما تعمل بشكل جيد على المدى القصير.

طرق محدودة وواقعية ولكن غير لائقة فلسفياً للتعامل مع سلوكك ومشاعرك السلبية المضرة

عندما تزعج نفسك، غالباً ما تعاني من تصرف - انفعال - اعتقاد غير واقعي مثل "الفشل في امتحان مهم يعني أنني سأفشل دائماً وأنني عديم الجدوى إنْ فشلت!" و"إنْ جازفت في ركوب المصعد وتوقف بين طابقين، لن أحتمل القلق. وبالتالي، يجب أن لا أعرض نفسي لمخاطر "فظيعة" مثل ركوب المصاعد!".

يمكنك تحدي هذه القناعات المضطربة بفعالية من خلال المناقشة الواقعية وأحياناً بإمكانك تغييرها بسرعة. يمكنك التشكيك بأمرها ورؤية أن الفشل في امتحان مهم بالكاد يعني أنك ستفشل دائماً وأن ركوب مصعد يتوقف بين طابقين لا يعني أنك لا تستطيع احتمال القلق وأنك ستبقى محتجزاً فيه إلى الأبد.

إنّ مناقشتك الواقعية أو التجريبية للخوف من الفشل في امتحان مهم أو الاحتجاز داخل مصعد لا يحلّ مشكلة إرهاب نفسك أو يمنعها، لأنه يمكنك إثبات أن الفشل في امتحان مهم لا يعني أنك ستفشل في كل امتحان ولكن ما زال بإمكانك أن تبقى مقتنعاً بشكل اضطرابي بأنك عديم الجدوى إنْ فشلت في أي امتحان مهم. حتى لو شعرت أنك على الأرجح ستفشل، إنْ استمريت في المحاولة ونجحت في معظم الامتحانات، فما زال بإمكانك الاعتقاد بأن الفشل في أي امتحان يجعلك عديم الجدوى. وإنْ فعلت ذلك، قد تُقلق نفسك كثيراً حيال الخضوع للامتحان الذي يجعلك تفشل عملياً في كل الامتحانات!

مجدداً، قد تثبت واقعياً لنفسك أن احتمال أن تبقى محتجزاً إلى الأبد في مصعد وتموت من القلق هو ضعيف جداً. وقد تكون قادراً بسهولة على رؤية سخافة هذه الفكرة وقد تساعدك على تخطي محنة الرهاب من المصاعد. لكن يمكن أن تتمسك باعتقاد لاعقلاني قوي بأن كونك محتجزاً في مصعد حتى ولو لمرة واحدة ولبضع دقائق، هو أمر "فظيع" وستبقى تعاني من هذا الرهاب.

إنّ المناقشة الواقعية أو التجريبية لبعض قناعاتك المضطربة جيدة وغالباً ما تستخدم

في العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ولكنها أحياناً غير كافية. من الأفضل إنْ كانت ملحقة بمناقشة منطقية وعملية وغيرها من الأشكال الأخرى. وهكذا، تأخذ المناقشة المنطقية اعتقاداتك اللاعقلانية إلى الحدود الأسوأ على الإطلاق وتصل إلى خلاصة المساعدة الذاتية التي تفيد بأنك مهما فشلت في المهمات الأساسية أو تم رفضك من قبل أشخاص مهمين، ما زلت منطقياً إنساناً فشل ولست فاشلاً أو شخصاً سيئاً بصورة غير منطقية. ما من قاعدة تقول إنك شخص غير ملائم لأن الفشل ضد مبادئك.

كما أن المناقشة المنطقية تظهر لك أنه في حال وعندما يعاملك الناس بظلم فائق وبالتالي يسببون لك الأذى، فمن غير المنطقي أن تنتقل إلى الخلاصة بأنه كان عليهم التصرف بشكل أفضل وأنهم سيئون إنْ لم يفعلوا. ستظهر لك أنهم في أسوأ الحالات أشخاص تصرفوا بشكل سيئ وليسوا عديمي الجدوى تماماً. كما أن المناقشة المنطقية تبيّن لك أنه مهما كانت المحن مشؤومة وقد تكون فعلاً بالغة السوء، لا يمكنك الاستنتاج بأنها يجب أن لا تتواجد وأن وجودها لأمر سيئ جداً أو فظيع.

واقعياً، يمكن أن تحدث محناً كثيرة ولكنه من غير الواقعي الافتراض بأنها ستحدث دائماً وستكون سيئة على نحو استثنائي وستدوم إلى الأبد وستكون بلا رحمة. لذا، إنْ كان موقفك واقعياً أو تجريبياً، ستبعد الكثير من القلق والكآبة والغضب.

مهما كلّف الأمر، كن واقعياً بقدر الإمكان حول المحن الفعلية والمحتملة وقدرتك على التعامل معها. وفي الوقت عينه، وربما بصورة أهم، كن منطقياً حيال المحن. افترض أن أكثر الأمور سوءاً حدثت بصدفة غير اعتيادية. على الأرجح يمكنك تقبّلها وتدبر أمرها وليس أن تكون محطماً تماماً بسبب حدوثها. مهما بلغ سوءها، بإمكانك اكتشاف بعض الطرق المنطقية (والتجريبية) للتعامل معها وإيجاد السعادة في الحياة.

كما أن الفلسفة المنطقية التي تستخدمها للتعامل مع المحن الفعلية والمحتملة يمكن تطبيقها لتكوين وجهة نظر حول إزعاج نفسك تجاه محن كهذه. فيمكنك أن تطرح على نفسك السؤال التجريبي، "ماذا سيحدث إنْ فكرت في المحن بطريقة غير واقعية وغير منطقية وأزعجت نفسي حقاً حيالها؟" إنْ طرحت هذا السؤال فعلاً، سيكون الجواب

عادةً: "ستساعدني فكرة كهذه على الهلع والكآبة والغضب والإشفاق على الذات وستشجع انهزام الذات والتجنب و/أو الإكراه. ثم سأميل إلى جعل حياتي أكثر صعوبة من المحن التي أتأسف لحصولها".

إنْ وظفتَ بقوة وبإصرار مزيجاً من المناقشة الواقعية والمنطقية والعملية لتصرفك - انفعالك - اعتقادك اللاعقلاني وإنْ أدّيت هذه المناقشة مع بعض الطرق السلوكية والانفعالية المثيرة للعواطف المذكورة في هذا الكتاب، سيكون لديك فرصة جيدة لتشعر بتحسن وتتحسن من خلال أن تصبح أقل قابلية للاضطراب.

وعلى الرغم من حدود استخدام المناقشات الواقعية فقط لإبطال اعتقاداتك اللاعقلانية، يمكن أن يكون التوكيد الواقعي مفيداً في جعل نفسك تشعر بتحسن عند مواجهة المحن. هناك عدة مفاهيم واقعية أساسية يمكنك استخدامها للتعامل مع الشدائد وستساعدك على الشعور بالأسف وخيبة الأمل والكآبة بشكل غير مضر ولكن ليس بالضرورة باضطراب الذات عند حدوثها. ستساعدك مؤقتاً وقد تؤدي أحياناً إلى تحسن عميق. هكذا، يمكنك أن تقول لنفسك:

"هذه المحنة التي تحدث سيئة...

... ولكنها ليست بالسوء الذي يمكن أن تكونه وقد تكون أسوأ بكثير مما هي عليه".

مثلاً: "من السيئ أن العاصفة تصنع 12 إنشاً (30.5 ستيمتراً) من الثلج! ولكن يمكن أن تنتج ضعف ذلك!".

... ولكن لديها أيضاً بعض الإيجابيات". مثلاً: "عملي فظيع للغاية ولكن الراتب جيد كما أنني أتعلم الكثير منه".

... ولكنني أستطيع استخدام العديد من تقنيات الاسترخاء حتى لا تزعجني كثيراً".

مثل: التأمل، اليوغا، تقنية جايكوبسون للاسترخاء التصاعدي.

... ولكن يمكنني استخدام أنواع مختلفة من التسلية الجسدية حتى لا تزعجني بشدة".

مثل: التمارين، الرياضة، التدليك، الجنس.

... ولكن يمكنني أن أُبقي نفسي مشغولاً جداً لأصرف الانتباه عنها". مثل: العمل، الدرس، لعبة البريدج.

... ولكن يمكنني أن أكرّس نفسي لاهتمام حيوي وممتع أو قضية ستصرف انتباهي عنها لأطول مدة ممكنة". مثل: إنشاء أسرة، بدء عمل، تكريس الوقت لقضية سياسية، اجتماعية أو دينية.

... ولكن على الأرجح يمكنني الحصول على المساعدة من خلال العمل مع الآخرين لتحسين وضعها أو التعامل معها". مثل: الحصول على أستاذ دروس خصوصية لتحسين علاماتي.

... ولكن يمكنني أن أتعلم بعض المهارات التي يمكنها تحسين الوضع". مثل: "يمكنني ممارسة كرة المضرب حتى أخسر بشكل نادر".

... ولكن يمكنني العمل بجهد وتحسين الوضع". مثل: "يمكنني العمل بجهد لتحسين تقييمي في العمل".

... ولكن فيما أتقدم في العمر وأحصل على المزيد من الخبرة، سأكون قادراً على الأرجح على التعامل معها بشكل أفضل. مثلاً: "الاعتياد على عمل صعب وتحسين قدرتي على التعامل معه".

في الفصل التالي، سأتطرق إلى الطرق التي يمكنك إدخالها على خطة التغيير.

15

المحافظة على التحسن III: تحقيق قرارك في تغيير ما يمكنك تغييره

لنفترض أنك قرأت هذا الكتاب حتى الآن وأنك توافق على ما ذُكر بصورة عامة وليس بالضرورة على كل شيء. تريد أن تشعر بتحسن عندما تُقلق وتحبط وتُغضب نفسك. كما أنك تأخذ رسالتي الأساسية على محمل الجدّ. تريد أن تتحسن وتحافظ على التحسن وترفض كلياً إغضاب نفسك حتى عند حصول الشدائد غير الاعتيادية. لذا، تعتزم العمل على تقنيات مساعدة الذات الخاصة بالعلاج السلوكي العاطفي العقلاني وممارستها بفعالية وليس فقط معرفتها بتبصّر. حسناً! ولكن ماذا الآن؟ كيف بإمكانك تحقيق تبصر العلاج السلوكي العاطفي العقلاني رقم 3 الموجّه سلوكياً بإصرار: هذا مستحيل ولكن اعمل وطبّق عملياً، نعم اعمل وطبّق عملياً لتغيير ما يمكنك تغييره حول تفكيرك اللاعقلاني وشعورك المضطرب وتصرفك المدمّر.

حسناً، كيف؟

الجواب هو: ليس بسهولة! في أغلب الأحيان، يكون من السهل عليك نسبياً رؤية أنك تزعج نفسك بقدر كبير وتعلّم العلاج السلوكي العاطفي العقلاني واكتشاف كيفية

فعل ذلك ومعرفة أنك ستتغير على الأرجح إذا فكرت وتصرفت على نحو مختلف. ولكن التبصر والمعرفة ليسا الفعل بل مجرد مقدمة للفعل. من أجل التغير، ما زال عليك التحرك. نعم، تصرف!

كيف؟ كيف تتصرف على نحو مختلف حتى عندما "تعلم" ما عليك فعله وكيفية فعله؟

لا أحد يمكنه إعطاؤك جواباً محدداً على هذا السؤال.

نظرياً، يمكن أن تمنح نفسك التعزيزات أو تكافئ نفسك بعدما تعمل على مساعدة نفسك أو يمكن أن تعاقب نفسك بقسوة بعدما ترفض العمل. وبالتالي، بإمكانك السماح لنفسك بتناول الطعام فقط بعد توقفك عن المماطلة في دفع الضرائب وحرق ورقة نقدية من فئة عشرة دولارات مقابل كل دقيقة مماطلة. قد ينفع كلّ من المكافأة أو العقوبة أو كلاهما. ولكن المشكلة هي: كيف ستجعل نفسك تستخدم هذه المكافآت والعقوبات المخطط لها؟ وفي حال لم ترد العمل بدونها، فما الذي سيجعلك تعزز خطتك لاستخدامها؟ ماذا؟

لذا، ما زال لديك مشكلة في الاختيار والتحديد والتخطيط في التصرف من أجل تغير نفسك وتنفيذ الخطة الموضوعة. إنّ الجزء الأول أي التأمل والاختيار يجعلك تستعد للعمل ولكن لا يجعلك تعمل تماماً. إذاً، ما الذي يجعلك تعمل؟

هذا سؤال يصعب الإجابة عليه. قد تجد الإجابة من خلال حساب معدل الثمن - الفائدة بين العمل وعدمه. ولكن حتى بعد القيام بذلك، قد لا تعمل وفق ما تراه.

لنفترض مثلاً أن طبيبك طلبت منك عدم تناول المأكولات الغنية بالدهنيات وإلا فقد تعاني من نوبة قلبية. لذا، تجد أنها محقة، بما أنك لا تريد حدوث نوبة قلبية، فتختار التخفيف من تناول المأكولات الدهنية وتعتزم تحقيق اختيارك وتخطط لاتباع نظام غذائي قليل الدهون. جيد. يمكننا القول أنك لو رأيت "سلبيات" النظام الغذائي الكثير الدهون بما يكفي، واخترت اعتماد نظام غذائي قليل الدهون بقوة كافية، واعتزمت اتباعه بإصرار كافٍ وخططت لاتباعه بشكل جيد كفاية، فعلى الأرجح سوف تغيّر عادات الأكل خاصتك. ولكن ما زال من الممكن ألا تؤدي ذلك!

لماذا؟ لأنك بشري وتميل إلى الاختيار والتحديد والتخطيط لاتباع خط التكاسل (أو الأداء الخطأ). وبالتالي، تقرر بقوة أنك تحتاج إلى هذه المأكولات الدهنية اللذيذة ولا تستطيع العيش بسعادة بدونها ويمكنك أن تفلت من تجاهل طبيبتك على الرغم من تخطيطك لاتباع النظام الغذائي. يهيمن عزمك واختيارك الأقوى لتناول المأكولات الدهنية على عزمك واختيارك لاتباع النظام الغذائي. فتختار بتناقض التصرف من خلال اتباع نظام غذائي ولكنك تختار بقوة أكثر التصرف من خلال تناول دهون أكثر مما "تراه" جيداً لك.

يا له من تناقض! "تنظر" إلى تصرف معين مثل تناول الكثير من الدهون على أنه "سيئ" وتختار ألا تفعله. ولكنك وبقوة أكثر "تنظر" إلى مذاق المأكولات الدهنية على أنه أمر "جيد" أو "حاجة" وللأسف، تفعل ما وعدت نفسك بعدم فعله. أو يمكننا القول إنك "ترى" المأكولات الدهنية مضرة بصحتك ولكنك "تراها" بقوة أكثر لذيذة المذاق فترفض إبعادها بحماقة.

مجدداً، ما الذي يمكن فعله في ظل معضلة كهذه؟ فيما لا أحد يعلم بالتأكيد، فإنّ الجواب الأفضل الذي يمكنني التفكير به بسيط ولكن صعب: التصميم على الفعل. تحمّل مسؤولية حياتك الخاصة بقوة وبعزم وبإصرار وأقنع نفسك بالعمل، العمل، العمل لمصلحتك على المدى البعيد مهما كانت بعض أفعالك بغيضة. وبالقوة والعزم والإصرار ذاته، قرر أن تقبل واقع أنه من الأفضل أن تحجم عن العمل ضد قيمك وأهدافك المهمة.

حسناً، يبدو ذلك جلياً. فقد اتّبع ملايين الأشخاص هذه القاعدة وأقلعوا طوعاً عن التدخين والإفراط في تناول الطعام والمقامرة وغيرها من وسائل الإدمان المضرّة وذلك بدون الخضوع لأي علاج أو مساعدة مجموعات الدعم. والمزيد من ملايين الأشخاص أجبروا أنفسهم على ممارسة التمارين الرياضية واتباع أنظمة غذائية خاصة وكتابة بحوث والذهاب إلى العمل في الوقت المحدد والنهوض قبل الفجر لبدء الأعمال المنزلية والقيام بالكثير من الأمور الأخرى التي يجدونها بغيضة ولكنهم يستفيدون من فعلها وكل ذلك بدون أي دعم يُذكر. لذا، إنّ تغيير تصرفك أو التوقف عن المماطلة هو أمر يمكنك فعله بالتأكيد مع أنه صعب.

وكما أشرت في الفصل الثاني عشر، الإرادة ليست المفتاح الأساسي بل قوة الإرادة ويبدو أن هذه الأخيرة تضم التصرف بشكل ثابت. لا يمكنك تحقيق هدف بدون تعب ولا يمكن تحقيق فعل بدون قوة الإرادة. ولكن العمل على القيام بأمور "جيدة" لا تحب فعلها والتوقف عن القيام بأمور "سيئة" تتمتع بفعلها كثيراً يتضمن التفكير والتفكير الكثير في غالب الأحيان. إنّ اختيار الفعل سهل نسبياً والتصميم والعزم على الفعل أصعب. كلاهما اختيار وقرار ورغبة. ولكن العملية الثانية - أي التصميم والعزم بقوة على الفعل - سيؤدي بك إلى دفع نفسك والتصرف أكثر من الاختيار لفعل ذلك.

وبالتالي، هذه عدة مواقف وفلسفات. وفي حال تمسكت بها بقوة، ستساعدك على الأرجح في اختيار التغيير والتصميم عليه والعزم على تغيير بعض أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك المحبطة لذاتك. نعم، في حال تمسكت بها بقوة:

- "التكلّم بما في ذلك التكلّم إلى الذات هو أمر سيئ. التكلّم المدعوم بالفعل فقط سيشعرني بتحسن ويحافظ على هذا التحسن".
- "تغيير طرقي التي غالباً ما أتبعها لأضايق نفسي قبل البدء في جعل نفسي مرتاح وسعيد. إنه أمر مؤسف ولكن من الأفضل أن يراودني بعض الانزعاج".
- "إنني معتاد على التفكير والشعور والتصرف باضطراب. يمكنني خرق هذه العادات فقط من خلال خرقها بقوة مئة مرة، وأكثر من مئة مرة إن اقتضى الأمر!".
- "كلما أطلقت العنان لسلوكي المحبط للذات، كلما كان من الأفضل العمل على وضع حد له بإصرار!".
- "من السهل التوقف عن الإفراط في الطعام. لقد قمت بذلك ألف مرة!".
- "من الصعب الإقلاع عن التدخين والاستمرار على هذا النحو ولكن من السهل الموت من جراء داء سرطان الرئة".
- "بعد أن أموت بسبب داء سرطان الرئة، لن أواجه أي مشكلة في الإقلاع عن التدخين".
- "إنْ أرجأتُ اليوم ما يمكنني فعله غداً، فسيكون يوم غد يوماً تافهاً جداً".

- "إنّ تجنّب الأفعال التي أخشى أن أفشل فيها سيخفف مؤقتاً من قلقي حيال تأديتها وسيزيده بشكل دائم".
- "كلما أكثرت في التفكير بأنني فاشل، كلما قلّت محاولتي للنجاح".
- "يساعد الرب مَن يساعد نفسه".
- "تواجه عرابتي ما يكفي من المشاكل في حياتها لتكرّس بعض الوقت والطاقة لحياتي".
- "إنْ أردت الحصول على الهدوء والسعادة، فمن الأفضل أن أعمل بجهد لتحقيق ذلك".
- "إنْ طلبت أن أكون مثالياً، سأحدث التوافه المثالية وأتصرف بسخف على نحو مثالي".
- "إنّ الحياة المتوازنة تُجنب الأهداف المتطرفة".
- "إن احتجت إلى دعم الآخرين وموافقتهم للاستمرار في حياتي، فسأستمر في وضع العوائق أمامي".
- "إنّ الرغبة في التحقيق وإقامة الصلة سيدفعني إلى الأمام. والحاجة إلى النجاح وإقامة الصلة ستعيقان تقدمي وتخيفانني وتساعدان على دفعي إلى التراجع".
- "يمكن أن يحفزني الإحباط بشكل عظيم إنْ توقفت عن الانتحاب حياله".
- "الرغبة هي أم الاختراع؛ والحاجة هي أم القلق والكآبة".
- "إنْ لم أدفع نفاد صبري فلا أحد سيفعل. أليس كذلك؟".
- "المماطلة والإحباط يعزز أحدهما الآخر. وعلى المدى الطويل، يؤدي الأول إلى زيادة الآخر وتمديده".
- "تحقيق الذات يعني العمل بجهد".
- "يحقق العلماء والفنانون والممثلون والمقاولون شيئاً في الحياة من خلال الجلوس مرة كل مليار مرة".
- "من السهل كره الناس عندما يرتكبون الأخطاء. بهذه الطريقة، أكسب العديد من الأصدقاء".

- "يمكنني أن أُشعر نفسي بالاستياء بسرعة وبسهولة حيال المحن التي تحدث في حياتي. إنه لتحدّ صعب وعظيم عدم فعل ذلك!".
- "نعم، غالباً ما يكون العمل على تحسين حياتي مزعجاً ومحبطاً. ولكن ماذا لو تركت حياتي تأخذ مجراها الطبيعي؟".
- "إن استطعت القيام بمهمات شاقة من أجل مكافآت أو تعزيزات فذلك يثبت على الأقل أمراً واحداً وهو أنني أستطيع القيام بها".
- "إنْ أقنعت نفسي بأنني لا أستطيع فعل شيء ممكن عمله، فعلى الأرجح سأحصل على تكهن لتحقيق الذات".



16

الحكمة الأخيرة حول شعور أفضل ونفسية أفضل وحياة أفضل

كما أشرت في سياق هذا الكتاب، يمكنك اختيار عدة طرق للشعور بتحسن وللتحسن عندما تتصرف باضطراب. أعد النظر في هذه الطرق واختبرها وانظر كيف تعمل في حالتك الفريدة. ما ينفعك قد يكون مختلفاً كل الإختلاف عمّا ينفع الآخرين. ما من شيء فعال بشكل مذهل لكل الأوقات وللجميع من مليارات الأشخاص على الكرة الأرضية أو على الأرجح لهؤلاء الذين سيسكنونها لاحقاً. كلا، ما من شفاء لجميع الامراض.

لذا، جرّب طرقاً مختلفة ربما عديدة من التفكير والشعور والسلوك للعلاج السلوكي العاطفي العقلاني ولأنظمة علاجية أخرى أيضاً. واختبر! كما أشرت سابقاً. حاول معرفة ما إذا كانت الطرق التي تختارها تنفعك، وتستمر في ذلك. أجرِ بعض البحوث الشخصية. كُنْ العالِم. أخضع نتائجك للاختبار. استمر في التحقق.

أهذا كل شيء؟ نعم. ولكن فيما تختبر أفضل الطرق الشخصية للشعور بتحسن والتحسن والمحافظة على التحسن، هنا بعض الافتراضات التي أنصحك بالتحقق منها. إنها عبارة عن أحكام مسبقة استمديتها من حوالى 60 عاماً من ممارسة العلاج النفسي والاستشارة مع أكثر من 15 ألف شخص. وعاينت بعضهم مرة واحدة فقط ولمدة قصيرة

وعاينت البعض الآخر على مدى مئات الجلسات. وكان معظمهم من المواطنين الأميركيين ولكن المئات منهم وُلدوا وترعرعوا في بلدان حول العالم، في أي بلد تستطيع تسميته. ماذا عن تشخيص حالاتهم؟ يمكن تخيّل كل حالة تقريباً. لذا، لقد كانوا وما زالوا مجموعة متنافرة من الأشخاص!

من خلال هذا الكمّ الهائل من الأشخاص المضطربين والإشراف على معالجة مئات مرضى الأطباء الآخرين وحضور مناقشات وورش عمل عديدة وقراءة آلاف المقالات ومئات الكتب حول الشخصية ومشاكلها، استطعت وضع استنتاجات واستدلالات عديدة أشرت إلى الكثير منها في فصول هذا الكتاب السابقة. والآن، سألخص بعض أفكاري الأساسية وهي افتراضات وليست وقائع ثابتة لتأخذها بعين الاعتبار وتفكر فيها خلال معالجة مشاكلك. أعتقد أنها يمكن أن تساعدك نظراً لخبرتي الطويلة في مجال العلاج النفسي. أنظر بنفسك إنْ كنت تجدها هكذا.

أن تختار أو لا تختار

لقد شددت سابقاً في هذا الكتاب على أن ما من كائن بشري يملك "إرادة حرة" مطلقة أو خياراً حراً في ما نفكر ونشعر ونفعل لأن جميعنا يملك بعض الحدود البيولوجية المهمة وقيود بيئية اجتماعية. لا أحد منا على حدّ علمنا حرّ مطلقاً وبلا قيود. جميعنا لديه حدود طبيعية بشرية؛ إنْ كان هناك مَن يتمتع بصفات ما فوق طبيعية فلم يُظهروا تماماً هذه الخاصية بعد.

حسناً، إذاً أنت وأنا والآخرون لدينا حرية وخيارات محدودة. ولكن ليس تماماً! إننا نملك بعض الخيارات "الحرة". ويبدو أن الحيوانات الأخرى مثل الثدييات والفقاريات تملك البعض منها كذلك. فهي تستطيع اختيار أن تأكل أو لا، أن تطارد الحيوانات الأخرى أو لا، وأن تهرب من الخطر أو لا. ولكن نحن البشر، نملك المزيد المزيد من الخيارات جزئياً بسبب قشرتنا الدماغية الأكبر وقدرتنا العليا على اختراع اللغة واستعمالها وقابليتنا الاستثنائية (الفريدة على الأرجح) للتفكير حول تفكيرنا وحتى أحياناً التفكير حول التفكير حول تفكيرنا. هذه النزعة الطبيعية لا تحررنا ولكن تعطينا المزيد من الخيارات

وأحياناً أكثر بكثير من الحيوانات الأخرى. بإمكاننا أن نكون بنّائين بشكل غير اعتيادي.

القيام بالاختيارات المتعمدة

لنفترض أن لدينا (أنا وأنت) اختيار مهم أي تحديد انتقائي في ما نفكر ونشعر ونفعل. ليس اختياراً مطلقاً أو كلياً ولكن بعضاً من ذلك.

إنْ صحَّ الأمر وأردنا اختيار أن نكون أقل اضطراباً وأقل قابلية للاضطراب، وأكثر سعادة في غالب الأحيان، فمن الأفضل أن تقوم بعدة أنواع من التفكير - الشعور - التصرف كما سبق وأشرت في هذا الكتاب. كما أن الكثير من مجهودنا الإيجابي المساعِد للذات كان واعياً أكثر منه غير واعٍ ومتنبهاً أكثر منه غافلاً ومدروساً أكثر منه تلقائياً. لأننا غالباً ما نستمر في الحياة ونعيش بسعادة مع تفكير تلقائي غافل غير واعٍ بشكل كبير. في الواقع، يحدث ذلك في أغلب الأحيان! لذا، من الأفضل ألا نجهد لنكون واعين تماماً فنختار بتأنٍ - كلا ليس دائماً. إنّ التفكير الواعي مسبقاً أي الإحساس بالخطر عندما لا نراه بوعي نافع في غالب الأحيان. الأمر سيان عندما يتعلق بالتفكير اللاواعي - مثل ما يحدث في الأحلام والتنويم المغنطيسي وحالة النسيان وغيرها من العمليات الفكرية التي تحدث عندما لا نكون بكامل وعينا.

جيد. ولكن ما يبدو أنني تعلمته خلال السنوات العديدة التي أمضيتها في دراسة علم النفس وممارسة العلاج النفسي هو أن الاختيار الواعي أو التميز ليس مقدساً وليس دواءً لجميع الأمراض العاطفية. إلا أنه يستطيع مساعدتك كثيراً للشعور بتحسن والتحسن والمحافظة على التحسن واللجوء نادراً إلى اضطراب الذات الخطير. الاختيار الواعي والتروّي والتميز؟ نعم.

سأريك ما أعنيه تماماً بالاختيار الواعي. سوف أفترض أنه في حال أدركتَ بتروٍّ وبقصد وبإرادة أنك تملك بعض اختيارات مساعدة الذات (الجيدة) وانهزام الذات (المضرة) حول كيفية تفكيرك وشعورك وتصرفك؛ وفي حال اخترت بعدئذٍ بوعي الحصول على اعتقاد - انفعال - تصرف "جيد" بدلاً من "سيئ"، فسوف تحسّن فرصك في الشعور بتحسن وخاصة! في التحسن.

الاختيار ما بين القيم الفردية والقيم الاجتماعية

أولاً، ولكن دعوني أعالج الموضوع الدقيق المتعلق باختيارك للأهداف والقيم الأساسية. عملياً، جميعنا، بمن في ذلك أنت على الأرجح، يختار الأهداف العامة في انتقاء البقاء على قيد الحياة ومحاولة التمتع بالسعادة والتخلص من الآلام عندما نكون وحدنا أو مع الآخرين بمن في ذلك هؤلاء المقربون مثل أفراد العائلة، الشريك أو الحبيب بالإضافة إلى الأصدقاء المقربين. وعامةً، تحاول على الأرجح أن تكون سعيداً بشكل منطقي ومتجاً ثقافياً ومهنياً واستجمامياً.

حسن وجيد. ولكنك فرد مميز بتكوينك البيولوجي الخاص وبعائلتك وتربيتك الثقافية وبتاريخك الخاص في تعويد نفسك على مجموعة معينة ومحددة من الرغبات والأمور المنفرة. لذا، كيف يمكنني أو كيف يمكن لأي شخص آخر أن ينصحك بالحفاظ على أهدافك الحالية أو وضع أهداف جديدة؟ لا نستطيع. عليك اختيار أهدافك المستقبلية الخاصة وهذا ليس سهلاً بقدر ما يبدو الأمر عليه في البداية. دعني أريك السبب.

يمكنك أن تختار التوقف عن اتباع مجموعة قديمة من الأهداف أو اتباع مجموعة جديدة منها. وأحياناً بشكل مروع. وبالتالي، يتحول أحياناً الأشخاص غير الاجتماعيين إلى محسنين اجتماعيين وقد ينتقل المنافسون الأشداء إلى مماطلين وكسالى. يمكنك أنت أيضاً أن تعمل على التغيير إنْ صممت على ذلك. وهنا تكمن المشكلة: إنْ أردت تغيير طرقك الاعتيادية، ما الاتجاه الذي قد تتبناه؟

أحياناً، يكون التغيير واضحاً. فتتمنى بشدة تقبّل الآخرين ولكن غالباً ما تُغضب نفسك وتعاقب نفسك على تصرفاتك. حسناً، لن ينفع ذلك! أو ترغب في أن تكون مقاولاً مجتهداً أو كاتباً ولكنك تتوق لتعاطي الماريجوانا والاسترخاء. يجب أن يؤدي الأمر إلى نتيجة إن استمريت في إطلاق العنان لإحدى هذه الرغبات وما زلت تصرّ على تحقيق الرغبة المعاكسة.

إنْ كان لديك أهداف متعارضة مثل تلك التي ذكرتها وتحدّ من متعتك الخاصة، يمكنك الاختيار بينها وبين التسوية. ولكن ما زال عليك الاختيار! كما أن اختياراتك

ستكون نوعاً ما فريدة بالنسبة إليك؛ وستواجه صعوبة في غالب الأحيان في اكتشاف أولاً ما يبدو أنه الاختيار الأفضل لاعتماده وثانياً العمل وفق الاختيار الذي تنتقيه. حتى مع أفضل النوايا الواعية، قد تختار طريقاً وتسلك فعلاً آخر.

ولكن أما من أهداف معترف بها اجتماعياً يميل الجميع تقريباً إلى الموافقة عليها قد تكون الأفضل لمجتمعك وبالتالي الأفضل لك؟ بلى ولكن لن تلقى موافقة الجميع وتلك التي قد تقرّ بها الأغلبية، يمكن أن تتضمن أوجه سلبية حقيقية لك ولمجتمعك على حدّ سواء.

خذ بعين الاعتبار أفعالاً اجتماعية لقضايا المجتمع أو تكون لطيفاً ومفيداً للآخرين. جيد. نعم، من خلال معايير معظم الأشخاص. ولكن إنْ ركزت كثيراً على قضايا المجتمع، قد لا تتمكن من التركيز بما يكفي على استخدام موهبتك الاستثنائية من أجل تأليف الموسيقى أو اختراع مصيدة فئران أفضل وقد يعاني مجتمعك من خسارة فادحة. وأنت بنفسك قد تخفق في تحقيق أقصى الإبداع والمتعة في حياتك القصيرة. لذا، إنّ تكريس نفسك للعمل الاجتماعي أو لتكون لطيفاً ومحباً مع بعض الأصدقاء المقربين قد يكون له عوائقه البارزة.

أو افترض أنك تتبع توصيات العلاج السلوكي العاطفي العقلاني من أجل صحتك العقلية من خلال التخلي عن كرهك وحقدك على الآخرين. يبدو الأمر عظيماً أليس كذلك؟ ولكن عندئذٍ، قد تتخلى عن كرهك لطاغية مثل هتلر أو ستالين فتوقف عن العمل على مخططاتك لتعترض سبيله أو سبيلها وبالتالي تفشل في إفادة البشرية. كما أنك قد تتوقف عن كونك ثورياً ضد دولة فاشية أو نازية وتساعد على تخليد أشرار هذه الدولة. يمكن أن يكون ذلك اختيارك بالتأكيد ولكن هل سيكون اختياراً "جيداً" تماماً؟

مجدداً، ضع أهدافاً إنسانية. لنقل أنك تكافح الطغيان والحرب وقصف المدنيين والإرهاب والاغتصاب والتمييز ضد النساء وغيرها من الأمور التي يعتبرها أكثر الأشخاص ثقافة شراً غير ملطّف. يحق لك بالتأكيد فعل ذلك ويمكنك الحصول على المتعة الحقيقية من متابعة هدفك ومساعدة بعض الأشخاص من خلال مناصرة هذه القضايا

بحيوية. ولكن لن يشجعك الجميع. فبعض المحافظين والرجعيين الذين يحق لهم بتقديم وجهات نظرهم في بيئة ديمقراطية سيلعنونك وربما يحاولون معاقبتك بشدة لما تدعوه أهدافاً إنسانية.

كيف بإمكانك أن تتأكد من أن انتقاداتك خاطئة وأنها أقل إنسانية منك؟

كما أن للأهداف "الأنانية" أو ذات الطابع الفرداني ناحيتها السلبية. قد تخسر نفسك كأنْ تكون غير اجتماعي أو محباً لذاتك. وقد تفقد متعة أن تكون محباً ومساعِداً للآخرين. وقد تتعلق بالرغبات القصيرة الأجل وتتجاهل المتعة الطويلة الأجل. وقد تنغمس في التدخين وقد تؤذي الآخرين ومجتمعك. إذاً؟

ماذا عن اختيار الهدف في جعل نفسك مرناً وغير مضطرب علمياً. عادةً، وكما أشرت في هذا الكتاب، إن اخترت هذا النوع من التفكير والفعل، فلن تناقض نفسك وستسلّم بالحقيقة الاجتماعية. وهكذا، ستضمن اضطراباً داخلياً أقل ونزاعاً خارجياً أقل ومتعة أكبر.

ولكن ليس دائماً! يتمتع البعض بكونهم صارمين وغير مرنين. بهذه الطريقة، يخففون من حدة إقلاق ذواتهم. والبعض الآخر يتجنب التفكير الواقعي العلمي وبدلاً من ذلك، يركزون على الأمور الرومنطيقية والخيالية وغير الواقعية. قد تكون العلمية الاستحواذية بنفسها صارمة وتقييدية. كن حذراً!

كذلك، يستفيد البعض على الأقل مؤقتاً من الاضطراب. فيصرون بالتأكيد قائلين، "لا بد من تحقيق مبتغاي!" فيحفزهم إصرارهم الجازم على تحقيق مبتغاهم. أو أنهم يقولون، "لا بد من أن أتزوج!" أو "يجب أن أنجب الأطفال!" فيدفعون أنفسهم بإصرار إلى الزواج وتربية الأطفال.

لذا، حتى الاضطراب المحفوف بالمخاطر ينفع أحياناً.

وهكذا هو الحال بالنسبة إلى الإيمان بالقوى الخارقة للطبيعة. فقد تؤمن بورع بأن القوى الخارقة للطبيعة أو عرابتك الجنية تفضلك وستساعدك على التغلب على المحن أو

النجاح في هدف تصبو إليه. ما من قوة خارقة للطبيعة قد تكون موجودة ولكن اعتقادك العميق بوجودها يمكن أن يشجعك ويساعدك. لا تعتمد على هذا الأمر - ولكن يمكن أن ينفع إيمانك الجازم.

موازنة الفعل

ماذا لو كان لديك هدف موازنة رغباتك، تجنب الأمور المتطرفة ومحاولة الوصول إلى الهدف الأوسط بين الأهداف المتطرفة؟ ماذا عن تجنب التفكير بالإيجابيات والسلبيات ورؤية جانبي الأسئلة المهمة؟

بالتالي، يمكنك العمل من أجل القضايا الاجتماعية وتكريس نفسك لمساعدة الآخرين والتركيز أيضاً على اهتماماتك ومتعتك الخاصة. يمكنك تقبل الآخرين بدون أي قيد أو شرط، وتجنب الكراهية والنزاع والاستمرار في عدم تشجيع ومحاولة منع الآخرين من إرتكاب ما تعتبره خطأ أو أفعالاً شريرة. بإمكانك أن تكون مرناً وعلمياً وتطور الأمور الرومنطيقية في الأدب والفن والموسيقى أو حتى في خيالك. تستطيع أن تضطرب إلى حدّ ما حول تحقيق أهدافك الأثيرة ولكن بدون أن تصرّ على أن المحن يجب أن لا تتواجد عندما تحدث بالفعل وتصنّف نفسك كإنسان "سيئ" أو "غير مناسب" عندما لا يكون أداؤك جيداً كما يجب.

نعم، يمكنك اختيار أن تكون معتدلاً ومتوازناً آخذاً بعين الاعتبار أنصاف الحلول بين الأمور المتطرفة، فلِمَ لا تحاول هذه الطريقة؟ لها إيجابيات كثيرة وغالباً ما يوصي بها العلاج السلوكي العاطفي العقلاني. ولكن ليس بطريقة مكرسة أو جازمة. وربما ينفع الأمر بشكل جيد مع معظم الأشخاص. ولكن معك أنت بشكل خاص؟ ربما!

وربما تحب فعلاً أن تقوم بالأمور المتطرفة. من الأفضل أن تكون سلبياً أو إيجابياً ولكن ليس في الوسط. لا يمكنك أن تشعر بذروة السعادة وبالحماس الذي تتمتع به كثيراً بدون المجازفة أو حتى اختبار بعض الكآبة. قد تجد الحلّ الوسط مملاً نسبياً. فأنت من هذا النوع من البشر وتتوق لتبقى كذلك. وقد تفضّل حتى أن تعيش حياة قصيرة ومجيدة. في هذه الحالة، لِم لا تحاول وترى بنفسك؟ سيظن الكثيرون أنك مجنون ولكن هل أنت كذلك؟

اختيار السلامة بدلاً من الاضطراب

إلى أين نتجه من هنا؟ أما من قواعد مطلقة وثابتة لتبعها في سعيك لتكون أقل اضطراباً للذات وقابلاً للاضطراب إلى أدنى حدّ وسعيداً إلى أقصى حدّ؟ على الأرجح كلا. ماذا يمكنك أن تفعل عندئذٍ؟ يمكنك محاولة عدة إجراءات ستساعدك على الاختيار.

✦ اسأل نفسك عن رأيك، نعم، خمّن، ستختار أهدافك الأساسية. اسأل عن أهداف الآخرين وخذها بعين الاعتبار.

✦ فكّر بالإيجابيات والسلبيات والحسنات والسيئات المحتملة لاختياراتك. وقم بذلك لنفسك وللآخرين الذين تحبهم ولمجتمعك وللعالم أجمع. أجرِ تحليلاً لمعرفة فائدة وثمن كل هدف تسعى إلى تحقيقه.

✦ عندما توشك على اختيار هدف ما، أجرِ بعض البحوث حول ما وجده الآخرون من خلال متابعته. اسأل الآخرين. اذهب إلى المكتبة أو تحقق من بعض مواقع الانترنت.

✦ تابع تجريبياً الهدف الذي تختاره. جرّبه في مخيلتك وبالممارسة. اختبر، امنح نفسك فرصة. لا تتخلَّ عنه بسهولة. لا تتمسك به وأنت بغنى عنه لأنك اخترته وحسب. ليكن هناك المزيد من التجارب والاختبارات.

✦ تحقق من نتائجك. تحقق من النتائج الجيدة والسيئة التي تحصل عليها. وإن استطعت، تحقق من نتائجك القصيرة الأمد والطويلة الأمد. استمر في التحقق.

✦ الزم نفسك بهدف أو عدة أهداف تعتقد أنها مهمة لك. يبدو ذلك ملائماً وقد ينفع على الأرجح. كن متفائلاً وواقعياً!

✦ إنْ لم ينجح الهدف أو الأهداف العديدة التي تصبو إليها أو لم تكن ذا نتائج مرضية، لا تلم نفسك لاختيارها. ربما كان اختياراً سيئاً ولكن لست أنت السيئ. كما أنك تعلمت أنه لم يكن مقدراً لك؛ وربما تعلمت عدة أمور قيّمة حول ما جرّبته وعنك وعن الآخرين.

✦ استمر في اختيار الأهداف والغايات والاهتمامات ومحاولتها. لديك القليل لتخسره إنْ حاولت وجزء كبير من حياتك لتخسره إنْ لم تحاول. اختر!

مساعدة نفسك على شعور أفضل ونفسية أفضل وحياة أفضل

الآن، لنعد إلى موضوع هذا الكتاب الأساسي. لنفترض أنك واجهت بعض المشاكل السلوكية العاطفية وتتمنى تحسينها. كما أنك قررت شعور أفضل ونفسية أفضل وحياة افضل أي التخفيف من حدة استيائك السلوكي والعاطفي والإدراكي، وإزالته واستخدام أفضل الطرق التي تعلمتها في حال عودة الاستياء مجدداً. لقد اخترت ألا تضطرب مجدداً حتى لو حدثت محنٌ عظيمة في حياتك وتعارضت مع أهدافك واهتماماتك. ما الذي يمكنك فعله الآن لتساعد هدفك في تحقيق اضطراب ذاتي أقل وعدم قابلية للاضطراب أكثر؟

أنت إنسان فريد. لديك أهداف وعوائق فريدة، لذا ما من خطة عامة أعرضها عليك قد تنفعك. ولكن هناك عمليات أو طرق تفكير شائعة عديدة للتميز نجحت مع أشخاص نوعاً ما مثلك وقد تنجح معك أيضاً. هذه بعض منها، يمكنك اختبارها. جرّبها!

اختر أن تميّز بين الشعور بانفعالات سلبية غير مضرة مثل الشعور بالقلق وخيبة الأمل والحزن والندم والإحباط والاضطراب عندما تواجه محناً محتملة أو واقعية؛ أو اختبار المشاعر السلبية المضرة مثل القلق الشديد والكرب والغضب والإشفاق على الذات. لا تستطيع إزالة كل هذه المشاعر السلبية ولكن يمكنك العمل على التخفيف من حدة العديد منها.

اختر أيضاً أن تميّز بين اهتماماتك الإيجابية وتكريس بعض الوقت للناس والأشياء مثل تمتعك بالعلاقات الاجتماعية والحب والجنس والعمل وفترات الاستجمام؛ اعلم إذا كنت مدمناً بشكل وسواسي إجباري وبطريقة غير سليمة على إحدى اهتماماتك أو أكثر وبالتالي تهدر وقتاً وطاقة أكثر لمتابعتها على حساب مظاهر الحياة المهمة الأخرى.

اختر أن تميّز بين رغباتك وأولوياتك من جهة وحاجاتك ومطالبك من جهة أخرى. مهما كان ما ترغب فيه وتريده فهو طبيعي ومشروع مع بعض الاستثناءات ومهما كان ما تبغضه ولا تريده فهو أيضاً مشروع. أنت ما أنت عليه ويحق لك أن تحب وتبغض ما تريد. ولكن حاجتك لما تريده بقوة سيوقعك على الأرجح في ورطة لأن ظروف العالم والآخرين لا تؤيد رغباتك في غالب الأحيان فتصدمهم أحياناً. إنّ الإنجاز المطلوب والذي قد لا يتحقق سيؤدي بك إلى إقلاق وإغضاب وإحباط ذاتك: ليست هذه مشاعر سلبية غير مضرة تماماً!

اختر أن تميّز بين المصلحة الشخصية أي الاعتناء باهتماماتك الخاصة والمصلحة الاجتماعية أي الاعتناء باهتمامات الآخرين. ويجب أن لا يكون هناك نزاعٌ بين الاثنين لأنك تستطيع الحصول على الكثير منهما واختيار تفضيل واحدة على الأخرى قد يقحمك في مشاكل. أن تهتم بنفسك فقط يمكن أن ينفر الآخرين ويؤدي إلى سلوك غير أخلاقي ويجعلك تفوّت متعة الاهتمام بالآخرين ومن المحتمل أن يساعد على تدمير بيئتك الاجتماعية مما قد يكون لمصلحتك قليلاً. ومن جهة أخرى، أن تهتم بالآخرين وتعتني بهم وبالكاد تتحيز لاهتماماتك الخاصة قد يمنحك القليل مما ترغب به حقاً ويشجع الآخرين على استغلالك ويؤدي بك إلى إهمال سلامتك وبقائك. فكّر بالأمر! وحاول أن تختار ما بين الطرفين، أو اختر كلّ من المصلحة الشخصية والاجتماعية وليس أحدهما.

ميّز بين مذهب المتعة القصير والطويل المدى. ما من خطأ في السعي وراء المتعة والسعادة على المدى القصير والطويل. ولكن إشباع الرغبات السريع مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام والإسراف يؤدي بسهولة إلى داء الرئة والفقر والعوائق الأخرى بالإضافة إلى مشاكل جمة. وفي الوقت عينه، إنّ التركيز بشكل أساسي على ضبط سلوكك على حساب المتع السريعة قد يؤدي إلى الادخار الملزم الذي سيفيد أترابك واتباع نظام غذائي خاص يجعل من وجباتك غير ممتعة. مجدداً، إن استطعت إيجاد حلّ وسط بين هذين الحدّين المتطرفين ويمكن أن يكون الأفضل لسعادتك، فأجرِ بعض البحوث وجِدهُ!

وعلى الرغم من صعوبة هذا الأمر، ميّز بين اعتقاداتك ومبادئك. كونك بشرياً، يمكن أن تكون نزاعاً إلى الإيمان بقوة بالكثير من الأهداف والغايات واختلاق "وقائع" تدعمها. كن نزاعاً إلى الشك والارتياب تجاه تصرفك - انفعالك - اعتقاداتك. أعد التفكير بها وبالوقائع الداعمة لها من وقت إلى آخر. خذ بعين الاعتبار البديل أو القناعات المعاكسة. احصل على المزيد من "الوقائع"! أعد النظر بها مجدداً! حافظ على مرونتك!

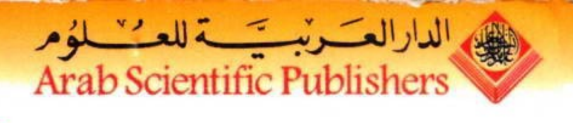
قد يكون حتى "لأفضل" القواعد التي تختارها لنفسك وللآخرين استثناءات غير اعتيادية. لا تتبعها وتطلب من الآخرين اتباعها بشكل مؤكد وثابت. يمكن أن تكون جيدة بشكل عام وليس في بعض المراحل المحددة. خذ بعين الاعتبار بعض الاستثناءات المحتملة.

العلم والمنطق جيدان ومفيدان. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفن والعاطفة. غالباً ما يحقق المنطق الرغبة والعاطفة؛ كذلك، يمكن أن تحقق المشاعر المنطق. كلاهما معاً أفضل من أحدهما!

يمكن أن تتغير كل الأمور بما في ذلك أهدافك وقيمك وغاياتك. حدد ما إذا كنت تجدها الآن مفيدة وعملية كما كنت تفعل سابقاً. لا تحتاج إلى الحفر على الصخر! افعل ما بوسعك لتحقيقها اليوم ولكن ليس بالضرورة غداً.

اختبر واختبر. حاول عدة طرق قبل اختيار واحدة. قد لا يكون التغيير سهلاً ولكنه عادةً محتمل. ما هو الأفضل لك وللآخرين؟ استكشف!


مـجـلـة
** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة



شعور أفضل، نفسية أفضل، حياة أفضل

يقول الدكتور إيلليس، «إنّ الشعور بالتحسن أساسي في العلاج الناجح، ولكن التحسن هو الأهم».

يقدم لك الاسم الأكثر شهرة في علم النفس نظاماً ثلاثي الأطراف للمحافظة على الصحة العاطفية أو استعادتها. تم شرح التفكير والانفعال والسلوك السليم ملياً في هذا الكتاب مع أمثلة وإجراءات مفصلة لبناء رفاهية عاطفية دائمة.

- «... يستحق القراءة بدقة... تعادل قراءته تقريباً زيارة لألبرت إيلليس».

  رايموند كورسيني، حائز على شهادة دكتوراه، عالم نفس سريري

  محرر كتب: موسوعة علم النفس، العلاجات النفسية الحالية وكتيب للعلاجات النفسية المتجددة

- «سهل القراءة، سهل الفهم وسهل التذكر – إنها سمات أي كتاب جيد لمساعدة الذات. إنّ القراء الذين يهتمون بهذه التوصيات الهامة... سيجدون على الأرجح الحياة أكثر متعة للعيش».

  أرنولد لازاروس، حائز على شهادة دكتوراه

  أستاذ بارز فخري في علم النفس في جامعة روتجرز

  مؤلف كتاب إعادة زيارة الأساطير الزوجية ومساعد مؤلف كتاب طبيب نفسي لمدة 60 ثانية.

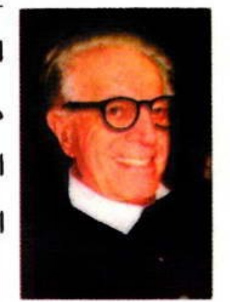
- «في الواقع، يحتاج الجميع إلى الشعور بالتحسن أحياناً وهذا الدليل إلى مساعدة الذات المكتوب بأسلوب إيلليس المتواضع المعتاد يجعل الجميع يشعرون بتحسن. لقد نجح الأمر معي ويمكن أن ينجح معك...».

  سيريل فرانكس، حائز على شهادة الدكتوراه

  أستاذ بارز فخري في علم النفس في جامعة روتجرز

  محرر كتاب العلاج السلوكي للعائلة والطفل





الدكتور ألبرت إيلليس هو مؤلف لأكثر من 65 كتاباً حول علم النفس، معالجة العلاقات، ومساعدة الذات بما في ذلك العقل والعاطفة في العلاج النفسي، دليل إلى عيش حياة عقلانية، العلاج السلوكي العاطفي العقلاني: دليل معالج، وكيف تسعد نفسك وتجعل نفسك أقل اضطراباً.



ISBN 9953-29-358-9
9789953293585





ص. ب. 13-5574 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb



Exclusive
For
www.ibtesama.com
حصريات مجلة الابتسامة